"అందరికీ ఆయుర్వేదం" మాసపత్రిక వారి

స్వదేశీ దాంపత్య వేదం



INDIAN FAMILY GUIDE

సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం ప్రచురణలు

అందరికీ ఆయుర్వేదం
1997 - 98 సంవత్సర సంచిక
ప్రథమ సంవత్సర సంచిక
వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 145/-

అందరికీ ఆయుర్వేదం
1998 - 99
ద్వితీయ సంవత్సర సంచిక
వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 145/-

అందరికీ ఆయుర్వేదం
1999 - 2001
తృతీయ చతుర్థ సంవత్సర సంచిక
వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 230/-

స్వదేశీ ఆహారవేదం
వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 155/-

స్వదేశీ సౌందర్య వేదం
వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 145/-

"అందరికీ ఆయుర్వేదం" మాసపత్రిక వారి
స్వదేశీ దాంపత్య వేదం
వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 155/-

అందరికీ ఆయుర్వేదం
2001 - 2003
పంచమ షష్ఠమ సంవత్సర సంచిక
వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 180/-

Elchuri's
Ayurvedeeya Moulika Siddantha
వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 330/-
Dr. Elchuri Raja Ranjith Lenin
B.A.M.S.

ఆయుర్వేద జీవన వేదం
ఎవరికి వారే తయారుచేసుకోగల
అమృత యోగాలు - ఆరోగ్య రాగాలు
వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 70/-
ఆయుర్వేద మహర్షి
పండిత ఏల్చూరి

ఓం రాం రీం నమశ్శివాయః

స్వదేశీ దాంపత్య వేదం

రచన : పండిత ఏల్చూరి



కృతజ్ఞతాభినందనలు :

ముఖచిత్రకారులు - శ్రీ గంగాధర్ గారికి, ప్రకృతి వైద్యులు - శ్రీ డా॥ విశ్వనాథం గారికి,
శ్రీ గ్రాఫిక్స్ వారికి మరియు ఎందరెందరో అపరిచిత చిత్రకారులకు

లే - అవుట్ డిజైనర్స్ :
శ్రీ గ్రాఫిక్స్
సారథీ స్టూడియో సమీపమున,
అమీర్‌పేట్, హైదరాబాద్ - 500 073.
ఫోన్ : 6621830, 6621831

ముద్రణ :
కళాజ్యోతి ప్రాసెస్ లిమిటెడ్
ఆర్.టి.సి. ఎక్స్ రోడ్స్, చిక్కడపల్లి,
హైదరాబాద్.

ద్వితీయ ముద్రణ
ఫిబ్రవరి, 2006

మూల్యం:
రూ. 130/-

ప్రతులకు:
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్
రోడ్ నెం. 5, ప్లాట్ - 17, జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాదు - 500 030. ఫోన్ : 3547132

ఏ పేజీలో ఏ అమృతముంది?

దాంపత్య సూక్తులు - ఏల్చూరి హితోక్తులు

- కామశాస్త్రం తెలియని వారి సంభోగం గుడ్డెద్దు చేలో పడి మేసినట్లు - రసానందం లేని రసాభాసమౌతుంది.
- కామశాస్త్రం తెలియని స్త్రీ పురుషుల పొందు - "మూలికల ప్రభావం తెలియని వైద్యుడి వైద్యం" లాగా, మంత్ర మహిమ తెలియని మాంత్రికుడి మంత్రం లాగా, నిర్గుణంగా నిస్సారంగా వుంటుంది.
- అతి సంభోగం కన్నా మానసిక వ్యభిచారం చేయటమే అతి ప్రమాదం
- సరసం తెలిసిన సౌందర్యవతిని మించిన శృంగార ఉత్తేరక ఔషధం, సృష్టిలోనే మరొకటి లేదు.
- విషరసాయనాలతో పండిన తిండి - విస్తృత శృంగార అనుభూతులకు గండి.
- మినుము తిన్నవాడి మగతనం ఇనుము. వినుము కాగలదు నీ తనువు ఎనుము.
- వివాహానికి ముందే వృథా చేయకు యౌవనం - జీటలు వార నీకు వైవాహిక భవనం
- ధర్మం తప్పని కామం - నూరేళ్ల సుఖానికి క్షేమం.
- ధర్మం తప్పిన కామం - కష్టాలు కొనితెచ్చే క్షామం.
- ధర్మం లేని అర్థం తప్పు - అర్థం లేని కామం ముప్పు.
- మధుమేహపు ఔషధాలు - మగతనానికి విషాదాలు
- అతిగా సేవించే మందులు - అసలుకే ఎసరుపెట్టే మగతనంపై రాబందులు
- పాలు తాగని వాడికి లేదు పడుచుదనం - నెయ్యి తినని వాడికి రాదు నిండు యౌవనం
- తీపి వలనె పుట్టు తెంపులేని వీర్యమ్ము - వీర్యమ్ము లేక సాగబోదు రతి కార్యమ్ము
- తెల్లబియ్యం తినే కుర్రాళ్ల యౌవనం కన్న - ముడి బియ్యం తినే ముసలాళ్ల జవ్వనం మిన్న
- స్త్రీల సరసమైన సహకారం - పురుషుల వీర్యానికి బలాహారం.
- పెళ్లాం పెదవి విరుపు - మగని వాంఛకు చెరుపు
- అనుమానమె అంగభంగానికి మూలం - ఆందోళనే శృంగ భంగానికి ఆలవాలం
- తిందామయ్యో మగడా! మినప ఆవిరి కుడుం - సంభోగంలో బలంగా వుంటుంది మన నడుం
- చదువవే పెళ్లామా! వాత్స్యాయన కామ సూత్రాలు - ఏలేద్దాం రంజైన రతిరాజ స్వర్గ సామ్రాజ్యాలు
- సంపూర్ణ సంభోగ సామర్థ్యమే స్త్రీ పురుషులకు తరగని ఆస్తి - అదిలేని నాడు ఎన్ని ఆస్తులున్నా అంతస్తులున్నా ఆనందం నాస్తి.
- భార్యాభర్తల బంధానికి అనుబంధం - శృంగార రస తరంగాల సుమగంధం.



ఈ గ్రంధం ఎందుకు?

మన ప్రాచీన భారతీయ శాస్త్రాలలో ఖగోళము, జ్యోతిష్యము, వాస్తు, ఆయుర్వేదము మొదలైన శాస్త్రాలకు ఎంత ప్రాముఖ్యం వుందో అంతకు మించిన ప్రాముఖ్యం కామ శాస్త్రానికి కూడా వుంది. పరిపూర్ణమైన కామశాస్త్ర విజ్ఞానాన్ని సాధించిన స్త్రీ పురుషులు మాత్రమే సంపూర్ణమైన దాంపత్య సుఖాన్ని పొందగలరని వూహించిన మన భారతీయ మహర్షులు, వాత్స్యాయన కామసూత్రాల వంటి కామశాస్త్రాలను రచించి భారతీయులకు అందించారు.

ఎన్నో యుగయుగాల తరతరాల కృషి ఫలితంగా అవతరించిన భారతీయుల కుటుంబ వ్యవస్థ కలకాలం కళకళలాడుతూ, ఏ విషమ పరిస్థితుల్లోను చిన్నాభిన్నం కాకుండ కాపాడబడాలనే మహర్షుల సదాశయమే కామశాస్త్ర రచనలకు శ్రీకారం చుట్టింది.

భారతదేశ వాతావరణానికి ఇక్కడి ప్రజల శరీరక మానసిక స్థితిగతులకు అనుకూలంగా, ఈ దేశంలోని కట్టుబాట్లు సాంప్రదాయలతో కూడిన పవిత్ర జీవన విధానానికి ప్రతిరూపంగా, ప్రతి భారతీయునికి మార్గదర్శిగా భారతీయ మహర్షులు అనేక కామశాస్త్రాలను రచించారు. ఆ శాస్త్రాలన్నింటిని క్రోడీకరించి ఏ కాలానికైనా ఏ ప్రజానీకానికైన ఉపకరించే రీతిగా వాత్స్యాయనుడు తన పేరు మీదుగా "వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు" అనే గ్రంథాన్ని రచించారు.

భారతీయులంత ఆ గ్రంథాన్ని ఒక పవిత్రమైన పార్యగ్రంధంగా భావించి దాన్ని పఠించి ఆ విజ్ఞానంతో తమ సంసార జీవన మాధుర్యాన్ని పండించుకున్నారు. ఆ రోజుల్లో రామాయణం, భారతం, భాగవతం వంటి పురాణ శ్రవణాల్లో ఈ కామశాస్త్రాన్ని గురించి కూడా బహిరంగంగా ప్రజలకు వివరించి, చదువురాని పామరులకు సైతము కామశాస్త్ర విజ్ఞానాన్ని అందించేవారని అనేక గ్రంథాల ద్వారా మనకు తెలుస్తుంది.

అయితే కాలగమనంలో విదేశీ జాతుల దాడులు దౌర్జన్యాలు మనదేశం మీద ఏనాడు మొదలైనాయో ఆనాటి నుంచే అన్ని శాస్త్రాలతో పాటు కామశాస్త్రానికి కూడ కాలదోషం పట్టి, క్రమంగా కనుమరుగై పోయింది. ఈ ఆధునిక యుగంలో వాత్స్యాయన కామసూత్రాల గురించి తెలిసిన వారు అతి తక్కువ మందేనని చెప్పవచ్చు.

ఈనాడు భారతీయ కుటుంబాల్లో సరైన దాంపత్య సుఖానికి నోచుకోలేక బలవంతపు బ్రహ్మానార్థంలాగా బ్రతుకులను భారంగా ఈడుస్తున్న స్త్రీ పురుషులు కోకొల్లలుగా వున్నారు. కనీస ప్రాధమిక కామశాస్త్ర విజ్ఞానం కూడా వీరిలో లేకపోవటం వల్ల, భార్య భర్తల రతిలో రసా భాన, అసంతృప్తి, ఆత్మన్యూనతా భావం అధికమై పోయింది. అనునిత్యం చిలుకా గోరింకల్లా రతిక్రీడల్లో మునిగి తేలుతూ ఆనంద పారవశ్యంలో తేలి పోవలసిన భారతీయ స్త్రీ పురుషులు , ఒకరినొకరు నిందించుకునే బద్ధ శత్రువుల్లా మారుతున్నారు "నీకు భర్తను సుఖపెట్టడం చేతకాదని ఒకరంటే, అసలు భార్యను ఎలా సుఖపెట్టాలో నీకు తెలిస్తేగా? అని మరొకరంటూ, ఎడమొఖం పెడమొఖాలతో, ముక్కుతూ, మూలుగుతూ అసంతృప్త జీవనాన్ని కొనసాగిస్తున్నారు. ఈ అసంతృప్తి అనేక సంసారాల విచ్చిన్నానికి దారితీస్తూ, విదేశాలల్లోలాగా మన దేశంలో కూడా నానాటికి విడాకులతో ముక్కలు చెక్కలయ్యే కుటుంబాలు మన కళ్ళ ముందు సాక్షాత్కరిస్తున్నయ్.

ఈ పరిస్థితుల్లో అతి సులువైన ఆహారపు అలవాట్లు, సంభోగపు మెళుకువలు, అన్యోన్య ఆకర్షణా విధానాలు, వివరించటం ద్వారా, మన స్వదేశీ స్త్రీ పురుషుల్లో కామశాస్త్ర అవగాహనను పెంచి, వారు కోల్పోతున్న జీవన మాధుర్యాన్ని తిరిగి అందుకునేలా చేయాలనే ఆశయాలతో ఈ "స్వదేశీ దాంపత్యవేదం" అనేగ్రంథం రచించటం జరిగింది. పాఠక మహాశయులందరు ఈ గ్రంథాన్ని అధ్యయనం చేసి అనుసరించి, ఆనందం పొంది, ఇతరులకు దీన్ని ప్రచారం చేయటం ద్వారా మన భారతీయ కుటుంబ వ్యవస్థను పదికాలాల పాటు పదిలంగా కాపాడటానికి కంకణం కట్టుకుంటారని ఆశిస్తూ!

ఆయుర్వేద మహర్షి, పండిత ఏల్చూరి

ముఖచిత్ర కథనం

ఈ సమస్త విశ్వానికి, ఆ విశ్వంలోని సకల చరాచర జీవరాశులకి, ఆది దంపతులైన అర్ధనారీశ్వరులే తల్లిదండ్రులు. ఆ ఇరువురే సృష్టి నిర్మాణంలో బ్రహ్మ సరస్వతులుగా, సృష్టి పోషణలో లక్ష్మీనారాయణులుగా, సృష్టి సంహారంలో శక్తి సదాశివులుగా రూపాంతరం చెందుతూ జగన్నాటక సూత్రధారులై ఈ జగత్తును పరిపాలిస్తూ వుంటారు.

ఈ ఆది దంపతులే అర్ధనారీశ్వరులుగా ఒకరిలో ఒకరు విలీనమై వుండి, వారిలాగే ప్రతి దంపతులు లోకానికి ఆదర్శప్రాయంగా జీవించాలని సూచించారు. మనం ఆరాధించే పానవట్టముతో కూడిన శివలింగము, వివాహ సమయంలో ధరించే తాళిబొట్టు, పవిత్ర చిహ్నాలుగా భావించే ఓంకారము స్వస్తిక్ గుర్తు, ఇవన్నీ స్త్రీ పురుష మర్మావయవాల పవిత్ర కలయికకు ప్రతిబింబాలుగా, ఆది దంపతుల ప్రతిరూపాలుగా ఆనాటి కాలం నుండి ప్రసిద్ధిగాంచినయ్.

స్త్రీ పురుషుల కలయికలోనే సమస్త సృష్టి రహస్యము దాగివుంది. ఎన్ని పండ్లపాటు సంభోగం జరుపుతున్నా అది ఎప్పటికీ మొహం మొత్తదు. ఎప్పుడూ నిత్యనూతనమైన అభిరుచిని, అనుభవాలను అందిస్తూనే వుంటుంది. సృష్టి నిరాటంకంగా జరుగటానికి స్త్రీ పురుష జీవుల కలయికే ప్రధానం కాబట్టి, ఆ కలయికలోనే కమనీయమైన మాధుర్యాన్ని కలబోసి జీవరాశిని సృజించారు.

స్త్రీ పురుషుల్లో, పురుషుడు, నిరాకారుడు, నిర్గుణుడు, నిరామయుడైన ఈశ్వరాంశ కలిగి వుంటాడు. స్త్రీ, సకల శక్తి సంపన్నురాలైన శక్తి మాత అంశగా రాణిస్తుంది. ఆదిపరాశక్తి అయిన అమ్మవారికి సృష్టి జరపాలనే ఆలోచన కలిగినప్పుడు ఆమె సదాశివుణ్ణి ప్రేరేపిస్తుంది. ఆమె ప్రేరణ వలన, నిర్గుణుడైన సదాశివుడు గుణ సంకల్పములు కలవాడై శక్తితో కూడి లోకాన్ని సృజిస్తుంటారు.

ఇదంతా ఎందుకు చెప్పవలసి వచ్చిందంటే, స్త్రీ ప్రేరణ వున్నప్పుడే, పురుషుడు పౌరుషవంతుడై, ప్రజ్ఞావంతుడై, ప్రతిభావంతుడై, పుంస్త్వవంతుడై సంభోగంలో పాల్గొని సంతానాన్ని సృజించగలుగుతారు. కాబట్టి భార్యాభర్తల్లో ఒకరు ఎక్కువ ఇంకొకరు తక్కువ అనే భావం విడనాడి, ఎవరి బాధ్యతలు వారు నిర్వహిస్తూ దాంపత్యధర్మాలను అనుసరిస్తూ తమ కుటుంబాన్ని, తమ సమాజాన్ని తమ దేశాన్ని, తమ జాతిని తీర్చిదిద్దుకోవాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాము.

ముఖ్యంగా యువకులకు చెప్పేదేమిటంటే, ఎదురుగా స్త్రీ వుండి పూర్తి సహకారంతో ప్రేరణ కలిగించినప్పుడే పురుషులకు అంగస్తంభన సంపూర్ణంగా జరుగుతుంది. కేవలం వూహల్లో స్త్రీని ఆలోచిస్తూ తమకు తాము ప్రేరణ కలిగించుకొని హస్తప్రయోగం ద్వారా పొందే తృప్తి అసలైన తృప్తి కాదు అది నకిలీ తృప్తి మాత్రమే అని తెలుసుకోవాలి. మీకు మీరుగా అంగాన్ని ప్రేరేపించుకొంటూ అది స్తంభించటం లేదు కాబట్టి మేము నపుంసకులమైపోయామని, సంసారానికి పనికిరామని వూహించుకోవటం తప్పని, వాస్తవాలు తెలుసుకొని, హస్త ప్రయోగం మానుకొని, చదువుల్లో మంచి మార్కులు సంపాదించి ఉన్నతమైన ఉద్యోగాలు సాధించి, ఆదర్శ భావి భారత పౌరులుగా మీరంతా రాణించాలని మనసారా ఆశిస్తూ! ఆశీర్వదిస్తూ!

ఆయుర్వేద మహర్షి , పండిత ఏల్చూరి

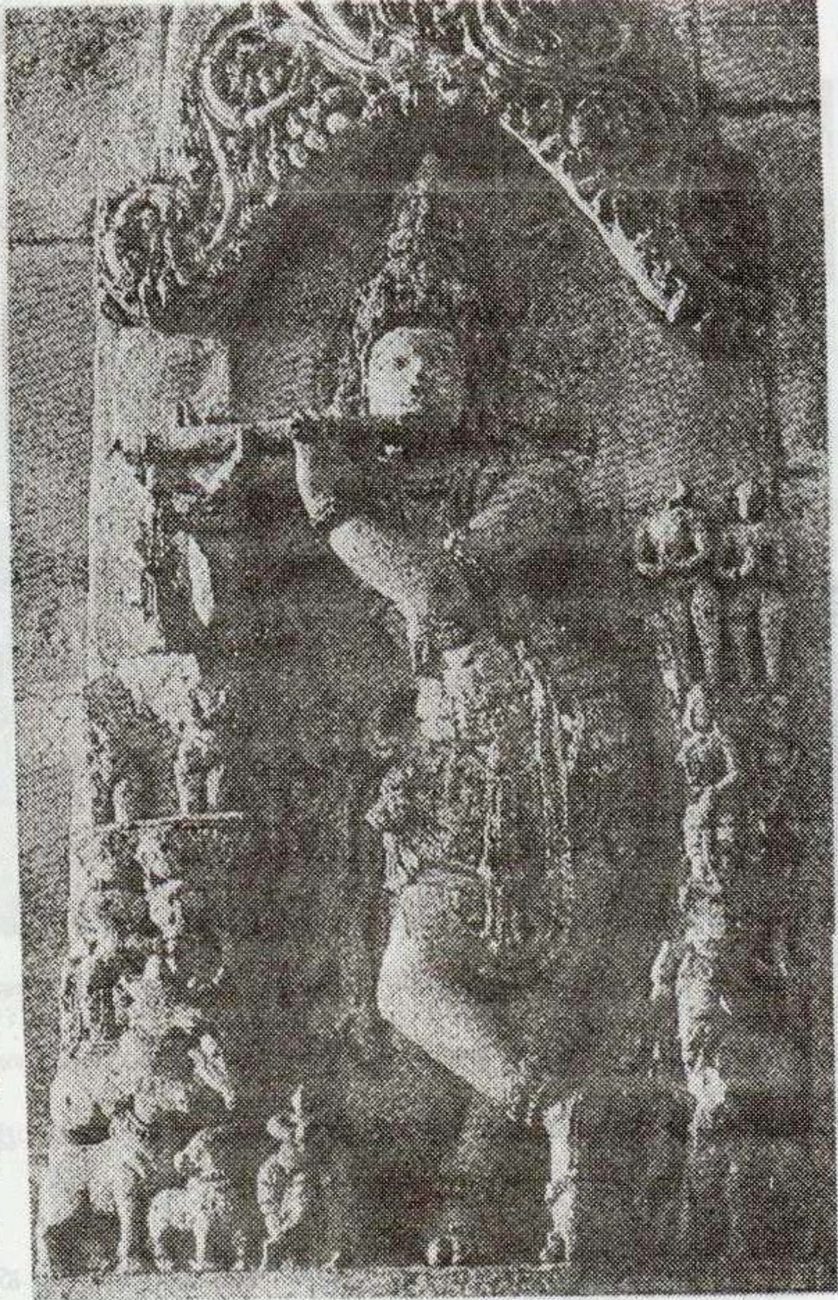
భారత దేశంలో కామశాస్త్రాలు



ప్రతి స్త్రీ పురుషులు మోక్షం అనే పురుషార్థాన్ని సాధించి తమ మానవ పుట్టుకను సార్థకం చేసుకోవాలంటే తప్పని సరిగా ధర్మాన్ని ,అర్థాన్ని, కామాన్ని సాధించి తీరాలి. అందుకే మానవులకు మార్గదర్శకత్వం వహించటం కోసం ప్రజాపతి మొట్ట మొదటి సారిగా ధర్మార్థకామాల గురించి లక్ష అధ్యాయలు గల ప్రజాజీవన శాస్త్రాన్ని రచించాడు.

ఆ గ్రంధాన్ని చదివి అందులోని "ధర్మం" అనే పురుషార్థాన్ని మాత్రమే గ్రహించి మనువు తనపేరిట మనుధర్మ శాస్త్రాన్ని రచించాడు. అలాగే ప్రజాపతి గ్రంధంలోని "అర్థం' అనే పురుషార్థాన్ని మాత్రమే గ్రహించిన బృహస్పతి అర్థశాస్త్రాన్ని రచించాడు. ఇక మిగిలిందల్లా కామం. శంకరుని వద్ద కింకరునిగా వున్న మహాపండితుడైన నందీశ్వరుడు, "కామం' అనే పురుషార్థాన్ని స్వీకరించి వేయి అధ్యాయలుగల కామశాస్త్రాన్ని రచించాడు.

అదే గ్రంధాన్ని శ్వేతకేతువు అనే మహర్షి ఐదువందల అధ్యాయాలకు కుదించి తన పేరిట ఒక కామశాస్త్రాన్ని రచించాడు. అతని గ్రంధాన్ని బాభ్రవ్యుడు అనే పండితుడు ప్రజా ప్రయోజనార్థం నూట యాభై అధ్యాయలకు కుదించి లోకానికందించాడు. అయినప్పటికి ఈ గ్రంధం బహు పెద్దదిగా వుండి చదువరులకు



కోరుకుడు పడకపోవటంవల్ల అతని గ్రంధంలోని ఏడు అధికరణలను వరుసగా 1. సాధారణ అధికరణాన్ని చారాయణుడు, 2. సాంప్రయోగిక అధికరణాన్ని సువర్ణనాధుడు 3. కన్యాసంప్రయుక్త అధికరణాన్ని ఘోటకముఖుడు 4. భార్యాధికరణాన్ని గోవర్ధీయుడు 5. పారదారిక అధికరణాన్ని గోణికాపుత్రుడు 6. ఔపనిషదిక అధికరణాన్ని ఈచుమారుడు 7. వేశ్యాధికరణాన్ని దత్తకుడు, అను పండితులు వేరువేరుగా ఏడు కామశాస్త్రాలను రచించారు.

అయితే కాలగమనంలో విలయ ప్రళయాలలో కొన్ని గ్రంధాలు శిధిలమై కొన్ని అసంపూర్ణమై ఏ ఒక్క పరిపూర్ణ కామశాస్త్రము ప్రజలకు అందుబాటులో లేకపోవటంవల్ల పై శాస్త్ర సారాంశాలను అన్నింటిని క్రోడీకరించిన వాత్స్యాయన మహర్షి ఒక ప్రామాణికమైన "వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు" అనే అద్భుత గ్రంధాన్ని రచించాడు. ఈయన తరువాత కొక్కోకం, కోకశాస్త్రం, రతిమంజరి అనే వివిధ పేర్లుగల రతిరహస్యం అనే కామశాస్త్రాన్ని కొక్కోకుడు రచించాడు. అలాగే జ్యోతిరిషుడు అనే కవి "పంచసాయకం" అనే కామశాస్త్రాన్ని గుణాకరుడు అనే పండితుడు "స్మర ప్రదీపం" అనే కామశాస్త్రాన్ని అలాగే సుప్రసిద్ధ కవి జయదేవుడు "రతి మంజరి" అనే గ్రంధాన్ని, కల్యాణ మల్లుడు అనే పండితుడు "అనంగరంగం" అనే కామశాస్త్రాన్ని రచించారు. వీటిలో వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు, కొక్కోకం అనేక ప్రపంచభాషల్లోకి అనువదించబడి నేటికి ప్రజాదరణ పొందుతూ వున్నయ్.

కామం అంటే ఏమిటి

కామం అంటే యౌవన మదంతో మంచి చెడుల విచక్షణ మరిచిపోయి సమాజ కట్టుబాట్లను, కటుంబ గౌరవాలను కాలదన్ని, తనకు నచ్చిన స్త్రీని అనుభవించాలని పురుషుడు గానీ, తనకు నచ్చిన పురుషుడితో సంభోగం జరపాలని స్త్రీ గానీ భావించటం, ప్రయత్నించటం బలవంతముగానైన తమ అభీష్టాన్ని నెరవేర్చుకోవటం కామం అనిపించుకోదు.

అమాయకులు, అసహాయులు అయిన ఆడవారిని పొగడ్తలతో ముంచెత్తి నీవు లేనిదే నేను బ్రతకలేనని అబద్దాలు చెప్పి అనుభవించటం గాని, తన ధనాన్ని ఎరచూపి విలాసవస్తువుల మోజు పెట్టి లొంగదీసుకోవటం గాని, తన అధికారాన్ని అహంకారాన్ని ప్రదర్శించి భయభ్రాంతులనుచేసి స్త్రీని ఆక్రమించటం గాని లేక బలవంతంగా తీసుకెళ్ల పైశాచికంగా మానభంగం చేయుటం గాని ఇవన్నీ కామం అనిపించుకోవు.



అదే విధంగా స్త్రీలు కూడా తమకంటే చిన్న వయసుగల నూనూగు మీసాల యువకులను ప్రేరేపించి రెచ్చగొట్టి తమ అర్ధనగ్న సౌందర్యాలను చూపి వలలో వేసుకోవటం గానీ, డబ్బు కార్లు సిని మాలు సరదాలు ఎరచూపి కామం అంటే తెలియని యువకులను ఆకర్షించి అనుభవించటం గానీ నిజమైన కామం అనిపించుకోదు. ఇది కామపైత్యం, కామప్రకోపం, కామ పైశాచికత్వం అవుతుంది.

అలాగే ఏ గోడచాటునో, చీకటి సందుల్లోనో, స్నానాల గదుల్లోనో, మతి శృతి లేకుండా జరిపే హడావుడి మైధునాలు కూడ కామం అనిపించుకోదు. అంటే కేవలం ఏదో విధంగా స్త్రీ పురుషులకు భావప్రాప్తి కలగటమే

కామం కాదు అని తెలుసుకోవాలి. మరి కామం అంటే అసలైన అర్థమేమిటో వివరంగా తెలుసుకుందాం.

కామం: 1. సామాన్యకామం 2. విశేషకామం అని రెండు విధాలుగా ఏర్పడుతుంది. ఆత్మ అంటే జీవుడు అని అర్థం. ఆ జీవాత్మతో మనసు కూడుకొని వుంటుంది. ఆ మనసు ఆధీనంలో కళ్ళు, ముక్కు, చెవులు, చర్మము, నాలుక అనే అయిదు జ్ఞానేంద్రియాలు తమ తమ పనులు నిర్వహిస్తూ వుంటాయ్. కళ్ళతో కమనీయమైన సౌందర్యాన్ని కాంచినపుడు, ముక్కుతో మనోహరమైన సుగంధ పరిమళాలను ఆఘ్రాణించినపుడు, చెవులతో శ్రావ్యమైన సరస శృంగార సంభాషణలు ఆలకించినపుడు, చర్మంతో కుసుమ కోమలమైన కన్నియ కరస్పర్శ తగిలినపుడు ఆయా రసానుభూతుల వల్ల జీవాత్మకు కలిగే సుఖము, ఆనందమే సాధారణ కామం అంటారు.

ఇక విశేష కామమంటే ఏమిటో చెప్పకుందాం. శృంగార భావాన్ని రేకెత్తించే సింగారమైన వాతావరణంలో అంగారం (నిప్పు) వంటి కోరిక స్త్రీ పురుషుల అంతరంగాల్లో మొదలై, పరస్పర ప్రణయ భావనలతో కూడిన దోర చూపులతో చూసుకొంటూ, పెదవి విరుపులతో పంటినొక్కులతో కొంటె నవ్వులతో శరీరంలోని అణువణువు రాగ రంజితం అవుతుండగా ప్రపంచంలో ఏ విషయము గుర్తురాని నిశ్చలమైన అనురాగపు ఆవేశంతో ఒకరినొకరు సమీపించి కౌగిలించి ముద్దాడి కర స్పర్శలతో కామనాడులు ప్రేరేపించుకొని సరస సంభాషణా పారవశ్యంలో పాకులాడి పెనుగులాడి ఇరుహృదయాలు ఒక్కటై భావతీతమైన ఆనందపు అంచుల్లో భావప్రాప్తి పొందేవరకు అంటే శృంగారభావప్రాప్తి వరకు నిరంతరంగా సాగే రసానందమే "విశేష కామం" అంటారు.

ఇదే నిజమైన కామం. కావున పైన తెలిపిన ప్రక్రియ ఏమీ లేకుండ కేవలం అంగ లింగాలను కలిపి కంగారుగా హడావుడిగా ఏదో అయ్యిందనిపించు కోవటం అసలైన కామం కాదు.

మరోవిధంగా చెప్పాలంటే "కామం అనగా మన్మథోద్దీపనం". తన మనసుకు నచ్చిన స్త్రీతో పురుషుడు గానీ, తన హృదయాన్ని గెలుచుకున్న పురుషుడితో స్త్రీ గానీ, పరస్పర ఆకర్షణ, అనుబంధాలతో గూడిన స్నేహం కలపటమే కామం అని చెప్పవచ్చు.

కామం అనేది ఇంత రసవత్తరమైనది కాబట్టి దీనిని సేవించటం వల్ల స్త్రీ పురుషుల శరీరాల్లోని డెబ్బై రెండు వేల నాడులు చైతన్యమొంది శరీరానికి, మనసుకు, ఆత్మకు అద్భుతమైన ఆరోగ్యాన్ని అనిర్వచనీయమైన ఆనందాన్ని అందించే అమృతతత్వం కామంలోనే వుంది కాబట్టి దాంపత్యము, సంసారము, సమాజము, దేశము, ప్రపంచము, సకల ప్రాణులతో కూడిన జీవసృష్టి కూడ ఈ కామం మీదనే ఆధారపడి వుంది. కాబట్టి మన మహర్షులు కామాన్ని కమనీయంగా అనుభవించటానికి కామశాస్త్రాలను రచించారు. ఈ రహస్యాలు తెలుసుకోకుండ రతి కేళిలో పాల్గొనటమంటే గుడ్డెద్దు చేలోపడ్డట్టే.

స్త్రీ పురుషులకు ధర్మం ముఖ్యమా ? అర్థం ముఖ్యమా ? కామం ముఖ్యమా ?



ప్రాచీనులకు ధర్మమే ముఖ్యం

ఆదర్శ దంపతులైన స్త్రీ పురుషులు ముందుగా ధర్మాన్ని పాటించటం అలవాటు చేసుకొని ధర్మ బద్ధమైన పద్ధతులతో అర్థాన్ని (ధనాన్ని) సంపాదించి ధర్మార్థాల సాయంతో కామాన్ని అనుభవించి ఈ మూడు పురుషార్థాలను సంపూర్ణంగా నెరవేర్చటం ద్వారా మరణానంతరం నాల్గవదైన "మోక్షం" అనే పురుషార్థాన్ని సులువుగా సాధించవచ్చని మన ధర్మ శాస్త్రాలు భోధిస్తున్నయ్. ఈ పవిత్రమైన కాలసత్యాన్ని నమ్మిన ప్రాచీన భారతీయులు తూచా తప్పకుండ ధర్మార్థ కామాలను ఆచరించి తమ జీవితాలను పండించుకున్నారు.

కొందరు ఆధునికులకు అర్థమే (ధనం) ముఖ్యం

అయితే ఈ ఆధునిక కాలంలో కాల సత్యం తారుమారై పోయింది. ధర్మం గురించి మాట్లాడటం, ధర్మంగా ప్రవర్తించటం తెలివి తక్కువతనంగా, అసమర్థుల లక్షణంగా భావించబడుతుంది. ధర్మం అనే ఆలోచనతే తావులేకుండ ధనం కోసం, కామం కోసం మాత్రమే జీవించటం నేటి ఆధునికతకు చిహ్నంగా మారిపోయింది. ధర్మం లేని అర్థం, ధర్మంలేని కామం ఎంతటి ఘోరమైన వికృత పరిస్థితులను సృష్టిస్తాయో ఈనాటి విశృంఖలమైన స్త్రీ పురుషుల ప్రవర్తనను చూస్తే కళ్లకు కట్టినట్లు కనిపిస్తుంది. ధనం కోసం, భార్యాభర్తలు, తండ్రీ కొడుకులు, అన్నాదమ్ములు, అక్కాచెల్లెళ్ళు ఒకరినొకరు దారుణంగా చంపుకునే అమానవీయ సంఘటనలు రోజూ చూస్తూనే వున్నాం.

కొందరు ఆధునికులకు కామమే ముఖ్యం

ఇక కామం కోసం, వావి వరుసలు, ఉచ్ఛనీచాలు వయసు తారతమ్యాలు కూడా చూడకుండా ప్రతిరోజూ జరుగుతున్న పైశాచిక కామ బలత్కారాలు పత్రికల్లో గమనిస్తూనే ఉన్నాం. వెర్రితలలు వేసిన ఆధునిక నాగరికతా వ్యామోహంలో నేటి మానవుడు, ధర్మంలేని ధనం, కామం ఆఖరుకు తన జీవన మాధుర్యాన్నే దహించి వేస్తాయనే వాస్తవాన్ని తెలుసుకోలేక ఎండమావుల వెంట పరుగెత్తి పరుగెత్తి పతనమై పోతున్నాడు.

ధర్మం ముఖ్యమైతే?

మానవులు అన్నింటికన్న ధర్మమే ప్రధానం అనుకొని తన జీవన యాత్రను ప్రారంభిస్తే, అతని సత్యభాషణం వల్ల, సత్ప్రవర్తనవల్ల అతని నీతి నిజాయితీవల్ల అతని ప్రతిభాపాటవాలు, కార్యదీక్షతవల్ల అతని జీవితం ఒక క్రమపద్ధతిలో అంచెలంచెలుగా పటిష్టంగా నిర్మాణమై, అంతులేని ధనం, భోగభాగ్యాలు సమకూరతాయి. ఈ విధంగా అర్ధాన్ని సాధించినవాడు, ఏ ఆటంకాలు లేకుండ అపరిమితమైన కామ సుఖాలను కూడా పొందగలుగుతాడు. చివరకు మోక్షానికి కూడా చేరగలుగుతాడు. అంటే ధర్మం నమ్ముకున్నవాడు, అన్నీ సాధించగలడని అర్థం.

అర్థం (ధనం) ముఖ్యమైతే ?

"కేవలం ధనం సంపాదిస్తే చాలు అన్నీ వాటంతట అవే సమకూరుతయ్" అనుకునేవారు ధనవ్యామోహంలో పడి ధనపిశాచాల్లా మారి కనీస మానవ విలువలను, సాంఘిక నియమాలను సైతము ఉల్లంఘించి సంఘ విద్రోహులుగా ప్రజావంచకులుగా మారి సమాజపు చీత్కారానికి గురవుతారు. అంతులేని ధనంతో కుటుంబంలోని అనురాగాలు అంతరించిపోయి ఎవరిదారులు వారు చూసుకుంటారు. డబ్బుకోసం చేసిన మోసాలు, కుట్రలు కుతంత్రాలు రోగాల రూపంలో వెంటాడుతూ వేధిస్తుంటయ్. ఇంటా బయట ఆఖరకు తన ఆత్మలోను మనశ్శాంతి లేక కుమిలి పోతారు. అవసరానికి మించిన ధనం వల్ల ఇంకెన్ని రకాల వినాశనం జరుగుతుందో నిత్యం చూస్తునే వున్నాము. కాబట్టి ధనం ప్రధానం అనుకున్నవారు ధర్మాన్ని, కామాన్ని పోగొట్టుకొని పతనమైపోతారు.

కామమే ముఖ్యమనుకుంటే ?

ఏ వయసులో ఏ సమయంలో ఏమి అనుభవించాలో ఏమి అనుభవించకూడదో అనే విచక్షణ లేకుండ పొద్దు అస్తమానము పడతుల పొందుకోసం ఆరాటపడేవాడు తనచదువును సక్రమంగా పూర్తిచేయలేక

సరియైన ఉద్యోగము గానీ వ్యాపారము గానీ సాధించుకోలేక ఆర్థికంగా నైతికంగా పతనమై ధర్మభ్రష్టుడవుతాడు. సుఖరోగాల పాలై ఆఖరుకు భార్యను కూడ సుఖపెట్టలేక కనీసం కడుపుకు పిడికెడు మెతుకులు కూడా పెట్టలేని దుర్భర దారిద్ర్యంలో దహనమైపోతాడు.

వాల్మీకి ఏంచెప్పాడంటే ?

నీవు ఏపని ప్రారంభించినా, అది ధర్మబద్ధంగా వుండేలా ఆలోచించు. ఆ ఆలోచనా ధర్మమే అప్రయత్నంగా నీకు అర్థాన్ని, కామాన్ని పుష్కలంగా అందిస్తుంది. ధర్మం లేకుండా కేవలం అర్థంకోసం కామంకోసం ప్రయత్నాలు ప్రారంభిస్తే "ఓటి పడవలో ప్రయాణించి ఏటిలో మునిగినట్టుగా" ఎదురు దెబ్బలతో కుమిలి పోతావు అని కలియుగ ధర్మాన్ని ముందుగానే వుహించిన వాల్మీకి మహర్షి ఆనాడే హితవు పలికారు.



వాత్స్యాయనుడు ఏం చెప్పాడంటే ?

ఓ స్త్రీ పురుషుల్లారా! ధర్మాన్ని, అర్థాన్ని , కామాన్ని ఈ మూడింటిని ఒకేసారి సాధించటం ఎవరి తరం కాదు. అందువల్ల వీటిని సాధించటంలో గల కష్టసుఖాలను గుర్తించి ప్రవర్తించాలి. ఎలా అంటే మీకు ఒకేసారి ధర్మం అర్థం కామం ఈ మూడింటిని సాధించే అవకాశం వచ్చిందనుకోండి. ఒకేసారి మూడింటిని సాధించటం సాధ్యం కాదు కాబట్టి ముందుగ ధర్మాన్ని స్వీకరించాలి. అదేవిధంగా ఒకేసారి ధర్మం అర్థం ఎదురైతే అప్పడుకూడ ధర్మాన్నే స్వీకరించాలి. అలాగే ఒకేసారి అర్థం, కామం ఎదురైతే అప్పడు అర్థాన్ని మాత్రమే స్వీకరించాలి. అంటే ధర్మానికి అర్థానికి విరుద్ధం కాకుండ, వాటికి అడ్డుతగులకుండ దొరికితే కామాన్ని మాత్రమే సేవించాలి.

మీరే మంటారు ?

పైన తెలిపిన జీవన రహస్యాలను మానవ ధర్మాలను విన్నారు కాబట్టి, ముందుగా ధర్మాన్ని, తరువాత ధనాన్ని , తరువాత కామాన్ని సాధించటానికి పూనుకొంటామని ఒప్పకుంటారు కదూ ! ధర్మార్థ కామ ప్రాప్తిరస్తు!

భార్యే ధర్మం, భార్యే అర్థం
భార్యే కామం, భార్యే మోక్షం



భార్యఅంటే ఏమిటి? భర్త అంటే ఏమిటి?
భర్త అంటే దేనిని భరించువాడు ?

దేనిని భరించువాడు అంటే తన భార్య బిడ్డలను, తల్లి దండ్రులను, అక్కచెల్లెళ్లను, బావ మరదులను, కుటుంబ గౌరవాలను, ప్రతిష్ఠలను సమర్థవంతంగా కాపాడటానికి అవసరమైన ధర్మార్థ కామాలను భరించువాడు అని అర్థం.

భార్య అంటే దేనిచేత భరింపబడునది ?

దేని చేత భరింపబడునది అంటే భర్త అనుసరించే దర్మార్థ కామ మోక్షాలను బరువుచేత భరింపబడునది అని అర్థం. అంటే, భర్త అనుసరించే ధర్మమే తన ధర్మంగా భావిస్తూ అతని ధర్మానికి ఆటంకం కలుగకుండ భర్తను అనుక్షణం ఉత్తేజపరుస్తూ సంసార బాధ్యతల్లో భర్తకు తలనొప్పి రాకుండ చక్కదిద్దుతూ పిల్లలను పెద్దలను

సంరక్షిస్తూ భర్త యొక్క విజయంలోను, కష్టంలోను, సుఖంలోను సగభాగం భరింపబడునదే అసలైన భార్య అని అర్థం. ఈ విధంగా భర్త సాధించే "ధర్మం" అనే పురుషార్థంలో సగభాగం భరింపబడునదైన భార్య ధర్మరూపిణిగా ధర్మదేవతగా కీర్తిగాంచుతుంది.

భార్యే అర్థం

భర్తకు సక్రమమైన ఉపచారాలు, ఆహారాలు సమకూరుస్తూ అతని ఆరోగ్యాన్ని ఎల్లవేళలా కాపాడుతూ, అతనివల్ల ఆరోగ్యవంతులు ప్రతిభావంతులైన బిడ్డలనుకని వారిని పెంచి చదివించి ప్రయోజకుల్ని చేసి సంసార సాగర మధనంలో అలసిపోయిన తన భర్తకు, చేదోడు వాదోడుగా నిలిచే సంపాదనపరులుగా బిడ్డలను తీర్చిదిద్దటం అనే భారంచేత భరింపబడునది భార్య అని అర్థం.

అంటే భర్త సాధించే "అర్థం" అనే పురుషార్థంలో సగభాగం భరింపబడునదైన భార్య ధనరూపిణిగా, ధనదేవతగా ఖ్యాతి పొందుతుంది.

భార్యే కామం



"శయనేషు రంభ" అన్నట్లుగా పడకగదిలో భర్తకు ప్రియురాలుగా వుండి అతనికి ఉల్లాసాన్ని ఉద్రేకాన్ని కలిగించే సరస సంభాషణలతో శృంగార భంగిమలతో చిలిపిచేష్టలతో రెచ్చగొట్టి రసవంతమైన రతి క్రీడలో మన్మథ సామ్రాజ్యాన్ని సృజయిస్తూ, ఒక పటిష్టమైన మగతనంగలవాడిగా మగణ్ణి తయారుచేయుటం అనే భారంలో సగం భారాన్ని భరింపబడేది నిజమైన భార్య అవుతుంది.

అంటే భర్త సాధించే "కామం" అనే పురుషార్థంలో సగభాగం భరింపబడునదైన భార్య కామరూపిణిగా, కామదేవతగా ఆరాధింపబడుతుంది.

భార్యే మోక్షం

భార్య సహకారం సగభాగంగా వున్నప్పుడే భర్త ధర్మార్థ కామాలను సాధించి పరలోకంలో భార్యతో కలిసి మోక్షాన్ని అందకోగలుగుతాడు. భార్య చేయూత లేకపోతే ఆదిలోనే హంసపాదులాగా మొదట ధర్మాన్ని

సాధించటంలోనే విఫలుడై అర్థాన్ని కామాన్ని కూడ సాధించలేక పతనమైపోతాడు. అందుకే ఎంతో అనుభవంతో మనపెద్దలు "మగవాడికి జయం కలిగినా అపజయం కలిగినా వాటివెనుక ఆడదాని హస్తముంటుంది" అంటుంటారు. అందుకే ఆ రోజుల్లో వివాహానికి ముందే ఆడపిల్లను ఎంపిక చేసేప్పడే ఈమెలో ఓర్పు వుందా? లేదా? పరిస్థితులకు అనుగుణంగా సర్దుకుపోగలదా? లేదా? ఈమె భర్తకు అనుకూలవతిగా వుంటుందా? లేక అతనిమీద పెత్తనం చెలాయిస్తుందా ? అని అనేక రకాలుగా ఆలోచించేవారు. అలాగే అబ్బాయిని ఎంపిక చేసేటప్పడు కూడా, వీడికసలు మగతనం వుందా? లేదా?



అచ్చోసిన అంబోతులా పూళ్ళమీదపడి తిరుగుతుంటాడా? లేక కుదురుగా ఇంటి పట్టున వుంటాడా? కుటుంబాన్ని పోషించే సామర్థ్యము, సంస్కారము వీడిలో వున్నాయా? లేవా? అంటూ అనేక రకాలుగా ఆరాలు తీసేవారు. కాబట్టి భార్యాభర్తల్లో ఎవరు సక్రమ లక్షణాలు లేనివారైనా ఆ కుంటుంబం గతి దుర్గతే గాని ఎన్నటకీ సద్గతి పొందలేదు.

భార్య గొప్పా ? భర్త గొప్పా ?

ఈ వ్యాసాన్ని పలుమార్లు చదివితేనే భార్య, భర్త అనే పదాలలో వున్న అంతరార్థం దాంపత్య పరమార్థం బోధపడుతుంది. దీన్ని తెలుసుకోకుండ మేము భరించువాళ్ళం అని మగవాళ్ళు మీసాలు మెలేసి ఒకవైపు, మేము భరించ బడువాళ్ళమా? భార్యలను మీరేం భరిస్తున్నారు చెప్పండి" అంటు ఆడాళ్ళు కొంగులు బిగించి మరోవైపు, మేము గొప్ప ,మేము గొప్ప అంటూ కయ్యానికి దిగితే ఆ దాంపత్యం రసాభాసమై ధర్మాన్ని కానీ, అర్థాన్ని గానీ, కామాన్ని గానీ, మోక్షాన్ని గానీ సాధించలేక తగాదాలతో, తన్నులాటలతో, ఏడ్పులతో, పెడబొబ్బలతో, అపార్థాలతో, అనుమానాలతో అనుక్షణం ఒక నరకయాతనగా బ్రతుకుతూ బలైపోతారు. కాబట్టి భార్య భర్త అనే పదాలలోని మర్మాన్ని తెలుసుకొని ఎవరి బాధ్యతను వారు సక్రమంగా నిర్వహిస్తూ భారతీయ దంపతులంతా ధర్మార్థకామ రసానంద కేళీ విలాసాల వినీలగగనంలో మునిగి తేలుతూ మోక్షం అనే గమ్యానికి చేరుదురు గాక! అన్యోన్య దాంపత్య సుఖప్రాప్తిరస్తు!

స్త్రీ, పురుషులకు కామ శాస్త్ర విజ్ఞానం అవసరమా ? అవసరం లేదా ?



పూర్తి మంచి, పూర్తి చెడు ఏదీ లేదు

ఏ విషయంలోను మానవులందరు ఏకాభిప్రాయాన్ని కలిగివుండటం అనేది ఏ యుగంలోను జరగలేదు. ప్రతివాదాన్ని ఖండించిన ప్రతివాదులున్నారు. ఎంత గొప్పసత్యాన్ని, ధర్మాన్ని ప్రతిపాదించినా అందులో పలానా లోపముందని వేలు పెట్టి చూపే వాళ్ళు ఎప్పడూ వుంటారు. అదే పరిస్థితి కామశాస్త్ర విషయంలో కూడా జరిగింది. ఇది అవసరం అని కొందరు, అసలు అది మహాప్రమాద మైనదని దాని అవసరం సమాజానికి లేదు అని మరికొందరు వాదించేవారున్నారు.

పరమేశ్వరీ పరమేశ్వరుల సృష్టిలోను, వారి దృష్టిలోను పూర్తిగా దుష్టమైనదిగానీ, సంపూర్తిగా నిర్దుష్టమైనదిగానీ ఏదీ లేదు. రెండు గుణాలు ప్రతిపదార్థంలోను, ప్రతి స్వభావంలోను, ప్రతి అంశంలోను, ప్రతి జీవిలోను పగలు వెంట రేయిలా, ఒకదానినొకటి అంటిపెట్టుకొనే వుంటయ్. సుఖం వెంట దుఃఖం, ఆశ వెంట నిరాశ ఎలా అంటిపెట్టుకొని వుంటయ్యో అలాగే మంచిచెడులు కూడా పరస్పర ఆశ్రయాలుగా వుంటయ్. మానవులు తమ విచక్షణా జ్ఞానంతో ఏది ఎంతవరకు అవసరమో గ్రహించి ఆచరించి ఆనందించటం అలవరచుకోవాలి.

మైధున వాంఛ నేరం కాదు

ఆహారము, నిద్ర, మైధునం ఈ మూడు ప్రతి జీవికి ముఖ్యమైన అవసరాలు. ఆహారసేవనలో, నిద్రాసేవనలో ఎలాంటి మెళుకువలు, జాగ్రత్తలు పాటించాలో తెలుసుకొని ఆరోగ్యాన్ని చక్కదిద్దుకున్నట్లుగానే, మైధునం గురించి కూడ కొన్ని మెళకువలు తెలుసుకొని మరింతగా శారీరక సుఖాన్ని పొందాలనుకోవటం తప్పేమీ కాలేదు.

కొందరు స్త్రీ పురుషుల్లో కామం అంటే తప్పు అని, దాన్ని చాల తక్కువగా అనుభవించాలనే దురభిప్రాయం వుంటుంది. అలాంటి అభిప్రాయం వున్న స్త్రీలు తమభర్తలను దగ్గరకు రానివ్వకుండ, పురుషులు తమభార్యలతో రతి సౌఖ్యం అనుభవించకుండ కట్టడిచేస్తూ ఆ స్త్రీలుగానీ, ఆ పురుషులుగానీ పరాయి సుఖాలకోసం వెంపర్లాడే పరిస్థితులు సృష్టించి అనవసరమైన సమస్యలను నెత్తిమీదకి తెచ్చుకొంటూవుంటారు.

అతి కామం ఆచరణీయం కాదు



అదేపనిగా మరి కొందరు స్త్రీ పురుషులు అతిగా కామసుఖాలకు అలవాటు పడి అదేపనిగ సంభోగంలో పాల్గొంటూ కొత్త కొత్త రుచుల కోసం తహతహలాడుతూ అక్రమ సంబంధాల్లో ఇరుక్కొని తమ ఆరోగ్యాలను జీవితాలను నాశనం చేసుకొంటూవుంటారు.

ఈ విధంగా సంభోగ నియమాలను గురించిన కనీస అవగాహన కూడా లేకపోవటం వల్ల అనేకమైన అపశృతులు కలుగుతుంటయ్. కాబట్టే మన మహర్షులు ప్రతి స్త్రీ పురుషులకు కామశాస్త్ర విజ్ఞానం తప్పనిసరిగా వుండితీరాలని నిర్ణయించారు. అంతేకాకుండ రతిని ఒక కళగా, ఒక క్రీడగా భావించి అపూర్వమైన ఆనందాన్ని చవిచూడాలని కూడా నిర్దేశించారు. దేహపుష్టికి ఆహారం ఎంత అవసరమో అలాగే దేహ ఆరోగ్యానికి సంభోగం కూడా అంతే అవసరమని, కామవాంఛలను తీర్చుకోకుండ అణచిపెట్టడం వల్ల పిచ్చి, మతిభ్రమ, నరాల బలహీనత మొదలైన వ్యాధులు సంక్రమిస్తాయని కూడా పేర్కొన్నారు.

కామ శాస్త్ర ప్రయోజనం

కామశాస్త్ర పరిజ్ఞానంతో సంభోగం చేసే వారికి, అసలు కామశాస్త్ర పరిజ్ఞానమే లేకుండ సంభోగం చేసేవారికి ఎంతో తేడా వుంటుంది. కామ జ్ఞానం వున్నవారు శరీరంలోని ఉత్తేరక స్థానాలను స్పర్శిస్తూ సున్నితమైన దంత, నాభి, క్షతాలతో తన భాగస్వామికి ఉద్రేకం పెంచుతూ, ఎలాంటి తొందరపాటు, తొట్రుపాటు లేకుండ తాపీగా, సాఫీగా రతికేళిని జరుపుతూ రసానంద డోలికల్లో మునిగితేలుతారు.

అదే కామశాస్త్ర పరిజ్ఞానం లేని సామాన్యులు, రోజువారి చేసే పనుల్లో రతి కార్యం కూడా ఒక పనిగా భావించి, చకచక భోజనం చేసి నిద్రపోవడానికి సిద్ధమైనట్లుగా, ఒక మొక్కుబడి కార్యక్రమంలాగా అచ్చటా ముచ్చటా లేకుండా కొంపలు మునిగి పోయినట్లు హడావుడిగా రతి కార్యాన్ని ముగిస్తారు. రతి అనేది సృష్టిలోనే ఎంతో ప్రధానమైన పవిత్ర కార్యముగాన, ఆ కార్యాన్ని నెరవేర్చటంలో ఏ భాష నిర్వచించలేనంత మహానందం ఇమిడి వుందనే వాస్తవం కూడా ఇలాంటి వారికి తెలియదు.

కాబట్టి కామశాస్త్ర విజ్ఞానం తప్పకుండా ప్రతి స్త్రీ, పురుషులు పొందాలని, దంపతుల మధ్య ఎంతకాలం అవిచ్ఛిన్నంగా ఆపాతమధురంగా సంభోగం కొనసాగుతుందో అంతకాలంపాటు వారిమధ్య మధురమైన అనురాగం, అన్యోన్యమైన అనుబంధం, ఇరువురం ఒక్కటే అనే, అద్వైతభావం కలిగి వుంటుందని అందరూ గుర్తించాలని కోరుతున్నాము.

కామంలో దోషం ఏమిటి?

లోకంలో దోషం లేని సుఖం ఒక్కటి కూడా లేదు. అన్నం ఎక్కువ తింటే అజీర్ణం చేస్తుంది. నీళ్ళు అతిగా తాగితే రొంప పుడుతుంది. నిద్ర ఎక్కువపోతే ఒళ్ళు పెరుగుతుంది. కాబట్టి కామం అనే సుఖంలో కూడా ఒక దోషం వుంది. అదేమంటే కామాన్ని అతిగాగానీ, మరీ మితిగాగానీ సేవించకూడదు. కాల, ఋతు స్వభావాలను బట్టి సంభోగ నియమాలను పాటిస్తూ కామ సుఖాలను పొందాలి. ఆహారం అధికమైతే అజీర్ణ రోగం పుట్టి, ఆ అజీర్ణం నుండే సమస్త దోషాలు ప్రకోపించి శరీరమంతా శిథిలమైనట్లుగా, అతి సంభోగం వల్ల శరీరం శవసదృశమౌతుంది. శరీరంలోని ఓజస్సు, తేజస్సు హరించి ప్రేతకళ పడుతుంది. అందువల్ల విజ్ఞులైన దంపతులు ఈ దోషాన్ని గుర్తెరిగి పరిమితమైన సంభోగాన్ని అలవరచుకొని ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని పొందాలని సూచిస్తున్నాము.

సంభోగం వల్ల లాభాలు - సంభోగం లేక నష్టాలు

కర్మేంద్రియాలలో శిశినము/యోని ధర్మాలు

శరీరంలోని పంచ కర్మేంద్రియాలైన వాక్కు, చేతులు, పాదాలు, గుదము, శిశినము లేక యోని అనే అవయవాలలో పురుషులకు శిశినము, స్త్రీలకు యోని సంభోగానందాన్ని కలిగించటం కోసమే సృష్టింపబడినవి. మాట్లాడటం అనే పనిని చేయవలసిన నోరు మౌనంగా వుండటం వలన, పని చేయవలసిన చేతులు కట్టుకొని వుండటం వలన, నడువ వలసిన పాదాలు నడవకపోవటం వలన, మల విసర్జన చేయవలసిన గుదము విసర్జింపక పోవటం వలన ఆ నాలుగు అవయవాలు ఎలా బిగుసుకు పోయి వాని వల్ల శరీరమంతా ఎలా

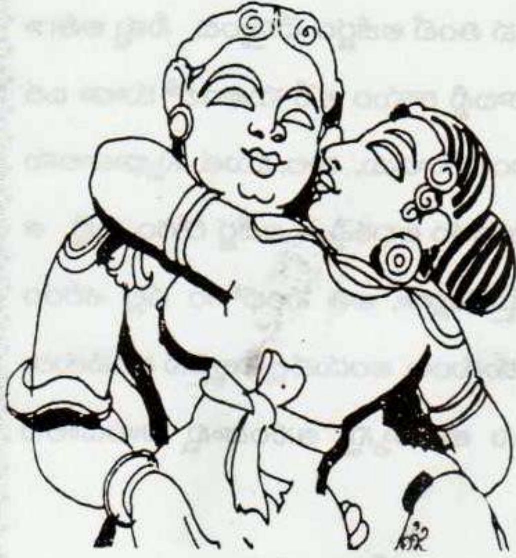
రోగ గ్రస్తం అవుతుందో, అదే విధంగా శిశినము లేక యోని తాను నిర్వహించవలసిన సంభోగం అనే కార్యక్రమాన్ని నిరాటకంగా జరపక పోతే శరీరంలోని ఆయా భాగాలు వ్యాధిగ్రస్తమై పోతాయి.

రతిక్రీడ - ప్రయోజనాలు

స్త్రీ పురుషుల మర్మాంగాల కలయిక వల్ల కలిగే మరతానందమే రతి అంటారు. రతిక్రీడవల్ల స్త్రీ పురుషులకు ఆయువు ఆరోగ్యము చేకూరుతాయి. ఆయుర్వేద మహర్షులు, సంభోగం వల్ల మానవులకు బుద్ధి, మేధస్సు, జ్ఞాపకశక్తి, సంపూర్ణమైన బలము, ఆయుష్షు, ఆరోగ్యము సమకూరుతాయని, శరీరానికి మంచి రంగు, స్థిరమైన వృద్ధి కలిగి, అకాల వార్ధక్యం రాకుండా నూరేళ్ళు జీవించవచ్చని నిర్ధారించారు.

రతిక్రీడ జరపకపోతే

సంయోగం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు తెలుసుకున్నట్లే సంయోగం జరపక పోవటం వల్ల కలిగే అనర్థాలను కూడా మనం గుర్తు చేసుకోవాలి. కొన్ని సంవత్సరాలపాటు సంభోగం మానివేసిన వారికి మేహరోగం తప్పకుండ పుడుతుంది. శరీరమంతా క్రమంగా పట్లు తప్పి శిథిలమౌతుంది. శరీరంలో అనవసరమైన కొవ్వు పేరుకుపోయి, చైతన్యము, చురుకుతనము, సూక్ష్మగ్రాహ్యత, ప్రశాంత స్వభావం, హరించిపోయి, మందబుద్ధి, నిరాసక్తత, అకారణ ఆవేశము కలుగుతాయి.



అంతే కాకుండ ఎక్కువ కాలం సంభోగంలో పాల్గొనక పోవటం వల్ల రతి మీద వ్యసనం పెరిగి పోయి కొందరు మతి స్థిమితం లేని పిచ్చివాళ్ళుగా మారుతారు. ఈ స్థితినే మదపిచ్చి అనటం అందరికీ తెలుసు. స్త్రీ పురుషులు సంభోగ సుఖాన్ని, అనుభవించక పోవటం వల్ల వారిలో క్రమంగా సంతోషము, బుద్ధిబలము, విచక్షణా జ్ఞానము, ముఖవర్చస్సు, శరీర పటుత్వము క్షీణించిపోతాయి. దాంతోపాటు వారిలో సంభోగ పటుత్వం కూడా తగ్గిపోతుంది. సంభోగపరమైన ఆలోచనలతో సరిగా నిద్ర పట్టక నిరాశ నిరుత్సాహము అధికమై మానసిక రుగ్మతలకు దారితీస్తుంది. ఇదంతా క్రమక్రమంగా నపుంసకత్వానికి, నిరాసక్త జీవనానికి దారితీసి గుండెజబ్బులకు కూడా కారణమవుతుంది. కాబట్టి సంసార జీవనంలో వున్నవారు సంభోగాన్ని పూర్తిగా విడనాడకూడదనే వాస్తవం అందరూ తెలుసుకోవాలి.

ఆధునిక భారతదేశంలో - కామశాస్త్ర విజ్ఞానం



దాదాపుగా మనదేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చేముందువరకు, ఎన్ని విదేశీ జాతులు మన సంస్కృతి మీద దాడిచేసినా భారతీయ నాగరికతను మొదలంట పెరికి వేయాలని ప్రయత్నించినా, అమృతమయమైన మన నాగరికత నామ మాత్రంగానైనా కాపాడబడుతూ వచ్చింది. అయితే స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించిన తరువాత, దేశీయ సంస్కృతీ నాగరికతల మీద సంపూర్ణ అవగాహన, విశ్వాసం లేని మన దేశ పాలకులు, అప్పటకే పాశ్చాత్య నాగరికతా వ్యామోహంలో గొంతు వరకు కూరుకుపోయి వుండటం వల్ల, దేశీయ సంస్కృతీ పునరుద్ధరణకు పూనుకోలేదు. ఏ జాతి ప్రజల పునరుజ్జీవనమైనా ఆజాతి సంస్కృతీపునరుద్ధరణ మీదే ఆధారపడి వుంటుందనే వాస్తవాన్ని మరచిన మన పెద్దలు, పాశ్చాత్యనాగరికతా విధానాలను అన్ని రంగాల్లోను ప్రవేశపెట్టడంవల్ల, క్రమక్రమంగా నూతన భారతీయ శాస్త్రాలన్నిటికి సంపూర్ణ సూర్యగ్రహణం పట్టింది. అదే సమయంలో విదేశీ శాస్త్ర విజ్ఞానం భారతమంతటా వేళ్ళూనుకుపోయింది.

అయితే విదేశీ వికృత శాస్త్ర విజ్ఞాన నిజస్వరూపం త్వరలోనే బట్టబయలైపోయింది. ఆ దేశాల నాగరికత ఈ దేశానికి పనికి రాదనే వాస్తవం క్రమంగా భారతీయులందరికి అర్థమవుతుంది. ప్రస్తుతం మనం కామ శాస్త్ర విజ్ఞానం గురించి చర్చించుకుంటున్నాము కాబట్టి కామ శాస్త్ర విజ్ఞాన పరంగా ఈ దేశంలో జరిగిన లోపాన్ని తెలుసుకుందాం.

ఆనాటి యువతుల కామశాస్త్ర విజ్ఞానం



తరతరాలుగా మన కుటుంబాల్లో పెద్దలనుంచి పిల్లలు అన్ని రకాల విజ్ఞానాన్ని అనువంశికంగా అభ్యసించటం ఆనవాయితిగా వస్తుంది. ముఖ్యంగా కామశాస్త్ర విజ్ఞానాన్ని ఆడపిల్లలు, తమకంటె

పెద్దవారైన, అమ్మమ్మలు, నాయనమ్మలు, తల్లి, మేనత్త, అక్క లేక తమ ఇండ్లలో ఎంతో కాలంగా విశ్వాస పాత్రురాలిగా పనిచేసే దాసీ స్త్రీల నుంచి తెలుసుకునేవారు. వివాహమైన తరువాత దాంపత్య జీవితంలో ఎలాంటి ఒడిదుడుకులు లేకుండ సాఫీగా సంతోషంగా సాగిపోవడానికి అవసరమైన మెళకువలు, సంభోగ రహస్యాలు అవగాహన చేసుకునేవారు. భర్తలోని మగతనం డెబ్బై సంవత్సరాలవరకు తగ్గకుండ సమర్థవంతంగా వుండటం కోసం ఎలాంటి ఆహారపదార్థాలు తయారు చేసిపెట్టాలో నేర్చుకునేవారు. ఒకవేళ భర్తలో ఏదైనా ఆందోళనలవల్ల గానీ, ఆర్థిక ఇబ్బందుల వల్లగానీ, అనారోగ్యం వల్లగానీ అల్పమైన మగతనం వున్నపుడు అతన్ని సంపూర్ణ పురుషత్వం గలవానిగా ఎలా మలచుకోవచ్చో కూడా తెలుసుకొని తమ భావి దాంపత్య జీవితాలకు ముందుగానే పునాది వేసుకునేవారు. వాటితో పాటు పదిమంది పిల్లల్ని కన్న తరువాత కూడ, తమ స్థనాలు జారిపోకుండ, తమ మర్మాంగం వదులు కాకుండ, శరీరంలో పొట్ట, పిరుదులు, తొడలు విపరీతంగా పెరిగిపోకుండ తమ సౌందర్యం హరించి పోకుండ తగిన ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవటంలో కూడా శిక్షణ పొందేవారు.

ఆనాటి యువకుల కామశాస్త్ర విజ్ఞానం



ఇక యువకులు చదువుకునే దశలో అన్ని శాస్త్రాలతో పాటు కామశాస్త్రం గురించి కూడా అధ్యయనం చేసేవారు. అయితే నాటి గురువులు తమ శిష్యులకు కామశాస్త్రం గురించి బోధిస్తూ, "చదువు పూర్తి చేసుకొని ఏదో ఒక వృత్తిలో ఉపాధి సాధించి వివాహం చేసుకున్న తరువాత మాత్రమే కామశాస్త్ర విజ్ఞానాన్ని స్వానుభవంతో రుచిచూడాలని" విద్యార్థుల హృదయాలలో హత్తుకునేలా వివరించేవారు. "చదువుకునే వయసులోనే కామసుఖాల కోసం వెంపర్లాడితే చదువు చట్టుబండలైపోతుందని, చదువు పూర్తికాకపోవటం వల్ల మంచి భవిష్యత్తును సాధించలేక, వైవాహిక జీవితం ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో పడి సంపూర్ణమైన కామసుఖాలను అనుభవించలేరని" ఖచ్చితంగా చెప్పేవారు. గురువుల మాటలను వేదవాక్కుగా భావించిన నాటి యువకులు, విద్యార్థి దశలో కామశాస్త్రాన్ని అభ్యసించినా, కామం గురించి కలలు కనకుండ, సంపూర్ణమైన బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించి ఉన్నత భవిష్యత్తును సాధించి తమ వైవాహిక జీవితాలను కన్నుల పండువగా మలచుకున్నారు.



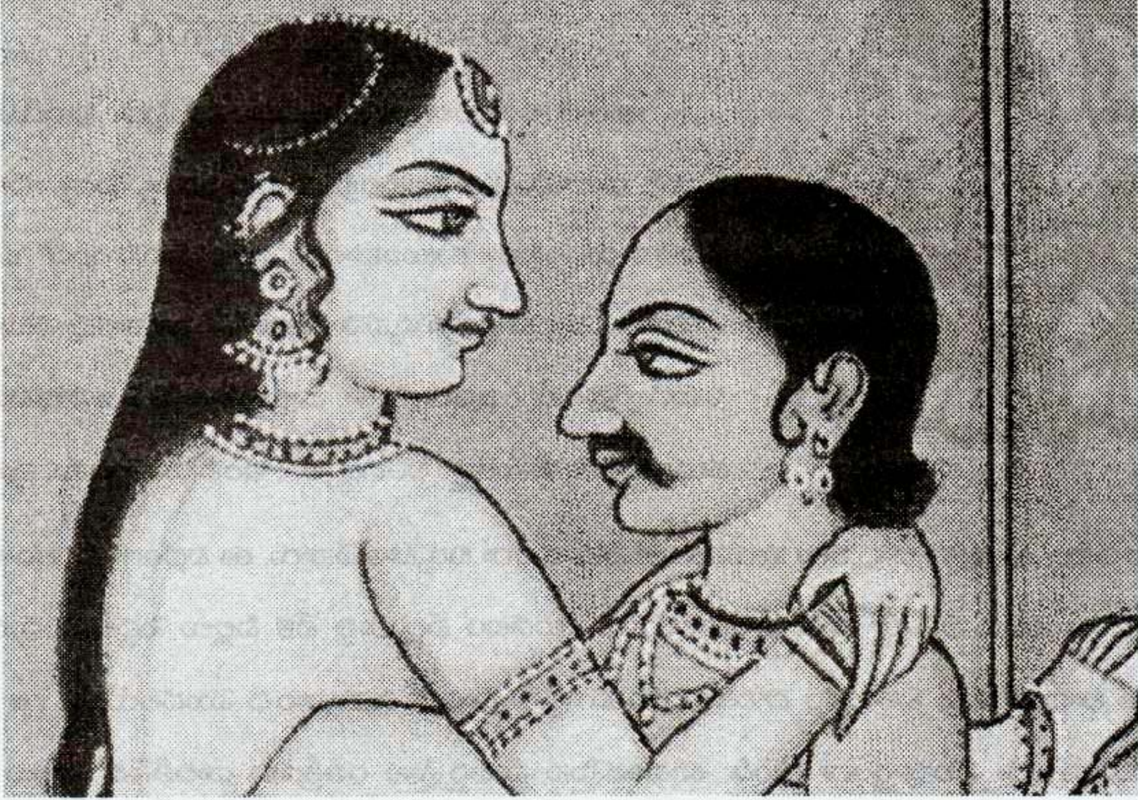
ఆనాటి యౌవ్వన దంపతుల కామశాస్త్ర విజ్ఞానం

ఆనాటి కుటుంబాలు ఎక్కువగా సమిష్టిగా వుండేవి. ప్రతి ఇంట్లో దాదాపు ముప్పై నలభై మంది చిన్నా పెద్దా, పనివాళ్ళు వుండేవారు. పైగా కుటుంబాల్లోని ప్రతి మనిషి ఏదో ఒక పని చేసేవారు. మగవాళ్ళంతా వ్యవసాయంలోనో, వ్యాపారపు పనులలోనో నిమగ్నులైవుంటే, ఆడవాళ్ళంతా వాళ్ళకుకావాల్సిన ఆహారపదార్థాలు తయారుచేసి తీసుకెళ్ళి అందివ్వటం, ఇంటిని, పిల్లలను, వృద్ధులను సంరక్షించటం మొదలైన బాధ్యతలు పురుషులతో సమానంగా నిర్వహించేవారు. ఈ విధంగా పగలంతా ఆడ, మగ ఇద్దరూ ఎవరి పనుల్లో వారు తీరిక లేకుండ వుండటం వల్ల రాత్రి వేళ పిల్లలు పెద్దలు నిదురించిన తరువాత భార్యాభర్తలకు ఏకాంతం దొరికినపుడు మాత్రమే వారిలో కామవాంఛ మొదలయ్యేది. ఆ వాంఛ చాలా బలీయంగా పరిపూర్ణంగా వుండి శక్తివంతమైన సుదీర్ఘమైన రతిక్రీడకు దారితీసేది. స్త్రీలు కూడా పురుషులకు ఏమాత్రమూ తక్కువ కాకుండ కామసుఖాలను తనివితీరా అనుభవించేవారు.

ఆనాటి మధ్యవయసు దంపతుల కామశాస్త్ర విజ్ఞానం

పిల్లలు పెద్దవారై ప్రయోజకులై చేతికంది వచ్చిన తరువాత మధ్యవయసులో వున్న దంపతులకు కొంత పని భారం తగ్గేది. యాభై ఏండ్లు దాటిన వయసులో వార్థక్య చిహ్నాలు త్వరగా ఆవరించకుండ యౌవన పటుత్వం తరిగిపోకుండ జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం మొదలు పెట్టేవారు. ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా శరీరానికి తైలంతో అభ్యంగనం చేసుకోవటం, చ్యవనప్రాశ, అశ్వగంధాలేహ్యము. ఊరపిచ్చుక లేహ్యము, మొదలైన కామవర్థక ఆహారాలను క్రమం తప్పకుండ సేవించటం, సంసార పరమైన ఒత్తిడులకు ఆందోళనలకు గురికాకుండ మనసులను ఆధ్యాత్మికత వైపు మళ్ళించి, భజనలు, ప్రార్థనలు, పూజలు, ఉత్సవాలు, నిర్వహించటం, ఋతు ధర్మాలను బట్టి సంభోగ కార్యక్రమాల్లో వారానికి ఒకసారి లేదా పదిరోజులకు ఒకసారి పాల్గొనటం చేసేవారు. ఈ వయసులో కూడా వీరిలో అంగస్తంభనలకు, రతి క్రీడ సామర్థ్యానికి ఎలాంటి ఆటంకము కలిగేది కాదు. అందుక్కారణం యౌవనంలో కూడా విశృంఖలంగా సంభోగించకుండ తమ యౌవనశక్తిని పదిలంగా పరిమితంగా కాపాడుకోవటమే.

ఆనాటి వృద్ధుల కామశాస్త్ర విజ్ఞానం



దాదాపుగా ఆనాటి 60 సం॥ పై బడిన వృద్ధులంతా, సిద్ధమకరధ్వజం గానీ, పూర్ణచంద్రోదయం గానీ లేక అశ్వగంధాది లేహ్యం గానీ తప్పనిసరిగా వాడేవారు. వయసు రీత్యా శరీరంలో వాతం, పిత్తం, కఫం అనే మూడు దోషాలు ప్రకోపించకుండ తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారపదార్థాలను, త్రిఫల చూర్ణాన్ని సేవించేవారు. అందువల్లనే అరవైలో ఇరవైలా దారుఢ్యమైన శరీరాలతో తెల్లని వెండి కిరణాలవంటి మెలితిప్పిన మీసాలతో మిసమిసలాడే బుగ్గలతో నడకలోను, ఆటపాటల్లోను, శారీరకశ్రమలోను యువకులతో పోటీ పడుతూ వుండేవారు. వారిని చూసిన యువతరం తాము కూడా వృద్ధాప్యంలో వారిలాగా ఆరోగ్యంగా వుండాలి అని పించేలా ఆదర్శంగా వుండేవారు. ఆ వయసులో కూడా సడలిపోని వీర్యశక్తితో, నెలకు ఒకటి రెండు సార్లు మితంగా సంభోగంలో పాల్గొంటూ తమ మగతనాన్ని నిరూపించేవారు.

ఈ విధంగా భారతీయ కామశాస్త్ర విజ్ఞానపు వెలుగులతో ఆయుర్వేద విజ్ఞాన వికాసాలతో అలనాటి స్వదేశీ దాంపత్య జీవనం మూడుపూవులు, ఆరుకాయలుగా వర్ధిల్లింది. ఈ విజ్ఞానం నశించిపోయి ఆధునిక విజ్ఞానం ఆచరణలోకి వచ్చిన ఈ నవనాగరిక కాలంలో యువతీ యువకులు, దంపతులు, వృద్ధులు వీరి కామ క్రీడా పాటవం ఎలా మారిపోయిందో తెలుసుకుందాం.

ఈనాటి యువతుల కామశాస్త్ర విజ్ఞానం
వారి భవిష్యత్తును కాలరాచే అజ్ఞానం



ఈనాడు కుటుంబాలన్నీ విడిపోయి సమిష్టి కుటుంబాలు వ్యష్టి కుటుంబాలుగా మారటం వల్ల పెద్దలకు, పిల్లలకు మధ్య అగాధం ఏర్పడింది. కొన్ని కుటుంబాల్లో అమ్మమ్మలు, నాయనమ్మలు కలిసి వున్నా ఆ పెద్దల మీద గౌరవం తరిగి పోవటం వల్ల, పెద్దలు చెప్పే మాటలన్నీ చాదస్తపు పనికి రాని చెత్త అనే భావం ఈనాటి యువతుల్లో కలగటం వల్ల ఈనాడి యువతులకు వారసత్వపరంగా కామశాస్త్ర విజ్ఞానం దూరమైపోయింది. అయితే ఆ విజ్ఞానం సినిమాల ద్వారా, టీ.వీ.ల ద్వారా, వార పత్రికలలోని కథల ద్వారా విశృంఖలమైన విదేశీ కామ విజ్ఞాన రూపంలో ఈనాడు పుష్కలంగా అందుతుంది. సినిమాలలో, టీ.వీలలో వచ్చే ప్రేమ సన్నివేశాలు ఆడమగ అర్ధనగ్న పూర్తినగ్న దృశ్యాలు, ముద్దులు, కౌగిలింతలు మొదలైన విచ్చలవిడి కామ దృశ్యాలు చూస్తూ నేటి యువతులు శారీరకంగా, మానసికంగా అనారోగ్యం పాలవుతున్నారు. సాధారణంగా కాయకష్టం చేస్తూ, ఇంట్లో పనిపాటలు చేసుకొంటూ, విద్యాభ్యాసం చేస్తూ పన్నెండు సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత పుష్పవతులు కావలసిన మన ఆడపిల్లలు ఈనాడు, పచ్చికాయలను బలవంతంగా కుమ్ములు పెట్టి మగ్గబెట్టి పండించినట్లుగా ఈ అసహ్య దృశ్యాల ప్రభావం వల్ల శరీరంలో పెనుమార్పులు కలిగి చిన్నవయసులోనే పుష్పవతులవుతున్నారు.

అంతేగాకుండ పదిహేనేండ్ల వయసునుంచే బట్టంటు వ్యాధులతో బహిష్టు సమస్యలతో బలహీనపడిపోతున్నారు. శరీరం పూర్తి యౌవనంతో నిండుగా ఎదిగీ ఎదగకముందే మెత్తని దూది పింజల్లా, జావగారిపోతున్నారు. ఎక్కువగా పాలు, పెరుగు, మీగడ, నెయ్యి, తీపి పదార్థాలు తింటే వళ్ళు పెరిగి పోతుందనే భయంతో శక్తివర్ధకమైన ఆహారాలను మానో, ఫాస్ట్‌ఫుడ్ సెంటర్లలో లేక హాస్టళ్ళలో లేక ఇళ్ళలో నాజూకు తిండ్లకు అలవాటు పడి అస్థిపంజరాల్లా అందవిహీనంగా తయారవుతున్నారు. శరీరానికి కనీస వ్యాయామం లేక కనీసం ఇంటి పనులు చేయటం కూడా నేటి యువతులు మానివేశారు.

ఇంకా చెప్పాలంటే ఈనాడు చాలా మంది భారతీయ యువతులు, విదేశీ నాగరికతను జీర్ణించుకొని 'శీలం' అనే దానికి పెద్దగా విలువ ఇవ్వవలసిన అవసరం లేదనే దారుణమైన మనస్తత్వానికి లోనవుతున్నారు. మరికొంతమంది యువతులు ఎక్కువగా ప్రేమ వ్యామోహాల్లో ఇరుక్కొని తల్లిదండ్రులను కుటుంబ గౌరవాలనుకూడా కాలదన్ని కామప్రేమలో పడి, తమ అందమైన భవిష్యత్‌ను దాంపత్య జీవితాన్ని అంధకారం చేసుకొంటున్నారు.

ఏ నైతిక విలువలు చోటుచేసుకోని, నేటి సినిమా టీ.వి. పత్రికలలోని భూతు కథల్లో కనిపించే కామ విజ్ఞానమే నిజమైన కామశాస్త్ర పరిజ్ఞానమనే భ్రమలో పడి, జాతి ప్రగతికి ప్రతిరూపాలైన మన ఆడపిల్లలు విదేశీ విషనాగరికతా వూబిలో నానాటికీ కూరుకుపోతున్నారు.



ఈనాటి యువకుల కామశాస్త్ర విజ్ఞానం వారి భవిష్యత్ మగతనానికే విఘాతం

భావి భారతానికి జరుగబోయే ఘోరవిపత్తుకు ప్రమాద సూచికలుగా నేటి యువకులను చెప్పకోవచ్చు. విదేశీ వెర్రి మొర్రి వికృత కామ విజ్ఞానపు దావాగ్నిలో మిడుతల్లా మాడి మసి అవుతున్న వాస్తవ సంఘటనలకు సాక్ష్యాలుగా నేటి యువకులను పేర్కొనవచ్చు. భావి భారత నిర్ణేతలై నిర్మాతలై, తరతరాల భారతీయ వార సత్వ విజ్ఞానానికి కరదీపికలై, భరతమాత భాగ్యోదయానికి బంగారు బాటలు వేయాల్సిన నేటి మన యువకులు, స్వదేశీ కామశాస్త్ర విజ్ఞానపు విలువలు తెలియక, విదేశీ కామ సంస్కృతీ వ్యామోహంలో పడి అధిక శాతం మంది ఆహుతైపోతున్నారు. "స్త్రీ వ్యామోహంలో పడి కొట్టుకుపోవటమే ప్రేమ" అనే పదానికి అర్థమని నూరిపోస్తున్న సినిమాలు, సీరియల్, టి.వి. కథలు చూసి, పత్రికలు చదివి, ప్రేమేలోకమనే పిచ్చి పాటలు పాడుకొంటూ ఊహాలోకాల్లో అందమైన అమ్మాయిలతో సయ్యాటలాడుతూ, తమ తల్లిదండ్రులకు కుటుంబాలకు తీరని అన్యాయం చేస్తూ తమ భవిష్యత్తును కూడా అధఃపాతాళానికి అణగదొక్కుకుంటున్నారు. చదువుకునే వయసులో చదువు మీదనే దృష్టిని కేంద్రీకరించాలని,



ఆ తరువాత జీవితంలో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించి తన స్థాయికి, తన కుటుంబ గౌరవానికి తగిన అమ్మాయిని వివాహమాడి దాంపత్య జీవితంలో అంతులేని కామసుఖాలను అనుభవించ వచ్చనే యధార్థాన్ని మరచిపోయి, విద్యార్థి వయసులోనే ప్రేమ అనే వెర్రి వ్యామోహపు లంపటాల్లో ఇరుక్కొని, తమ భవిష్యత్తు అనే మహావృక్షాన్ని మొక్కగానే తెగనరుక్కుంటున్నారు.

ఇంట్లోని పెద్దల మీదగానీ, తల్లిదండ్రుల మీదగానీ, గురువుల మీదగానీ, వీరికి గౌరవాభిమానాలు లేవు. ఏ సినిమా స్టారో, క్రికెట్ స్టారో వీరికి ఆదర్శగురువులు. దేశము, దాని సార్వభౌమాధికారము, ఆ సమగ్రతను కాపాడటంలో రేపటి తన పాత్ర ఈ విషయాలేవీ వీరికి పట్టవు. సినిమాలు అందులో నటించే నటుల ప్రేమకలాపాలు, వారి వేష ధారణలు, బూత పదాలు, వీటిని అనుకరిస్తూ అమ్మాయిల వెంటపడి ఫోజులు కొడుతూ ప్రేమాయణాలను వెలగబెట్టడం, ఇలాంటి వెర్రి మొర్రి వ్యామోహాలంటే వీరికి చాలా ఇష్టం. అందమైన సుందరాంగులను మనసులో వూహించుకొంటూ వారితో వికృత కామకలాపాలు సాగించినట్లుగా కలలుకంటూ అతిగా హస్త ప్రయోగానికి అలవాటుపడి తాత్కాలిక భావప్రాప్తితో తపనను చల్లార్చుకోవటం ఆ తరువాత, కాళ్ళు లాగుతున్నయ్యని, మొఖం పీక్కు పోయిందని, అంగం స్తంభించటం లేదని గగ్గోలు పెట్టటం వీరికీనాడు రివాజైపోయింది.

మరికొందరు యువకులు మరో అడుగు ముందుకేసి మితిమీరిన కామదాహంతో వేశ్యల మృత్యుకోరల్లో ఇరుక్కొని ఎయిడ్స్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులకు గురియై, తమ తల్లిదండ్రుల నమ్మకాలను నిట్టనిలువునా ముంచేస్తున్నారు. సినిమాల్లో టీ.వీల్లో ఇంటర్నేషనల్ కంప్యూటర్లలో బరితెగించిన పాశ్చాత్య స్త్రీ పురుషుల కామకలాపాలు చూసి ఇదే కామశాస్త్ర విజ్ఞానమనుకొంటూ, ఆ అనుభవాన్ని తాముకూడా పొందాలనే ఆరాటంలో, తమ చదువును భవిష్యత్తును కూడా ఫణంగా పెట్టి పూర్తిగా పతనమైన తరువాత కళ్ళు తెరచి కన్నీళ్ళు పెట్టుకొని కుమిలిపోతున్నారు. కొందరు మరీ బరి తెగించి తాము కోరుకున్న అమ్మాయిలు తమని ప్రేమించి కామించక పోతే, వారి ముఖాలమీద యాసిడ్ పోయటం, లేదా ఆమెను బలత్కరించటం, లేదా ఏకంగా నడిబజారులో ఆమెను నరికి చంపటం వంటి నరహంతక చర్యలకు పాల్పడి మానవతనే మాయని మచ్చలుగా మారుతున్నారు.

నేటి యువదంపతుల - కామశాస్త్ర విజ్ఞానం



ఈనాటి యౌవన దంపతుల్లో మెజారిటీ దంపతులు సంతృప్తికరమైన సంసార జీవితాన్ని సాగించలేక పోతున్నారని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే పురుషుల్లో ఆత్మన్యూనతా భావం, అభద్రతా భావం, అధైర్యతత్వం, ఆందోళనా మనస్తత్వం విపరీతంగా పెరిగిపోయినయ్. వివాహానికి ముందు చదువుల్లో ఉన్నత స్థానం పొందటానికి అహర్నిశలు చేసినశ్రమ, ఆశ్రమలోపడి సరైన పోషక పదార్థాలుగల ఆహారం భుజింపక పోవటం, తిన్న ఆకాస్త ఆహారమైనా విషరసాయన ఎరువులతో పండిన నిస్సారమైన ప్రమాదకరమైన లక్షణాలు కలిగి వుండటం, ఆ తరువాత వ్యాపారంకోసమో, ఉద్యోగం కోసమో పోరాటం, జీవితంలో గొప్పస్థానానికి ఎదగాలనే ఆరాటం, బ్రతుకులోని అడుగడుగులో ఆందోళన, రోజురోజుకు పెరిగిపోయే ఖర్చులకు సరిపడా ఆదాయాన్ని పెంచుకోవడానికి పడే తాపత్రయం ఇవన్నీ అస్వాభావికమైన ప్రకృతి విరుద్ధ చర్యలు కావటం వల్ల శరీరాల్లో ధాతుశక్తి గణనీయంగా పడిపోతుంది. సంతానోత్పత్తిశక్తి, లైంగికశక్తి క్రమంగా నేటి పురుషుల్లో తగ్గిపోతూ వుంది. ఎప్పుడైతే శారీరకశక్తి లోపిస్తుందో అప్పుడే మనసులో చికాకు, కోపము, అసహనము పెరిగిపోతాయి. ఈ అసహనంలో ఏదో ఒకసారి భార్యతో తప్పనిసరిగా సంభోగం జరపాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడినపుడు, అతని మనసు సంభోగానికి సుముఖంగా లేనందువల్ల సరిగా అంగస్తంభన జరుగదు. రతి కార్యంలో రసాభాస జరిగి, ఆ స్థితిలో అలా జరగటం ఎవరికైనా సహజమే అని తనకు తాను సర్ది చెప్పకునే మానసిక స్థిమితత్వం లేకపోవటం వల్ల మగవాడు అది తనలో జరిగిన లోపమని భావించి, అదే ఆలోచనతో మరింతగా కృంగిపోయి క్రమంగా అంగస్తంభనలులేని పాక్షిక నపుంసకుడిగా మారుతున్నాడు. వీరికి కామశాస్త్ర విజ్ఞానం నామమాత్రంగానైనా లేక పోవటమే ఈ దురవస్థకు కారణం.

అలాగే వివాహితులైన స్త్రీలు కూడా ఈనాడు అధికశాతం మంది గర్భధారణ యోగ్యతను కోల్పోతున్నారు. బహిష్టు నియమాలను పూర్తిగా ఉల్లంఘించటం వల్ల, టీ.వీలలో అదే పనిగా శృంగార ప్రకోపదృశ్యాలు చూసి చూసి బిందు పతనమౌతూ నిరంతర బట్టంటు వ్యాధులకు గురవుతూ పరిపూర్ణమైన లైంగిక సుఖానికి, సంతాన ప్రాప్తికి దూరమవుతున్నారు. ఎల్లప్పుడూ తెలుపు లేదా ఎరుపు స్రావాలలతో భాదపడుతున్న భార్యతో, సంతృప్తికరమైన సంభోగం కొనసాగించటం అసాధ్యం కాబట్టి భర్తకూడా దూరంగా వుంటుంటాడు. ఒక్కోసారి చిరాకుపడుతుంటాడు. ఎన్ని ఔషధాలు వాడుతూ వున్న వీరి అలవాట్లు మార్చుకోనందువల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు పరిష్కారము కావు. దీనివల్ల ఈనాటి దాంపత్య జీవనంలో తరచుగా అపశ్రుతులు చోటు చేసుకొంటున్నాయి.



కొంతమంది స్త్రీలు పైన తెలిపినట్లుగా భర్త ఎప్పడైనా సంభోగంలో బలహీనుడైతే తన స్పర్శతో, తీయని మాటలతో, ఆత్మీయమై అనునయవాక్యాలతో అతన్ని ఒక్క క్షణంలో సంభోగానికి సంపూర్ణ సంసిద్ధుణ్ణి చేసే శక్తి తన చేతిలోనే వుంచుకొని, ఆ ప్రయత్నం చేయకుండ సూటిపోటి మాటల తూటాలతో నీ వెంతో గొప్పమగాడివని చేసుకున్నాను. నీ మగతనం ఇంతేనా?" అంటూ ఛీకొట్టి, చీదరించుకొని, భర్తను సంపూర్ణ నపుంసకుడిగా చేస్తున్నారు. ఇలా ఆమె ప్రవర్తించటానికి కారణం ఆమెకు కొంచెమైనా కామ శాస్త్ర పరిజ్ఞానం లేకపోవటమే.

ఈనాటి పురుషుల్లో అనేకమంది, అతి మధురమైన దాంపత్య సంబంధాన్నికూడా ఒక యాంత్రికమైన పనిలాగే భావిస్తున్నారు. మరికొందరు తమకు వీర్యస్కలనమై తమకు సంతృప్తి కలగటంవరకే చూసుకొంటున్నారు. ఇలాంటి పురుషులంతా తమ భాగస్వామినికూడా రతికి సిద్ధం చేసే ముద్దులు కౌగిలింతలవంటి రతి ఉత్ప్రేరక చర్యలు చేపట్టకుండ నేరుగా సంభోగంలో పాల్గొని తమ సుఖం తాము పొంది పక్కకు తిరిగి పడుకోవటంతో, స్త్రీలు తమకు భావప్రాప్తి కలుగక క్రమక్రమంగా శృంగారం పట్ల వైముఖాన్ని, జడత్వభావనను పొందుతారు. ప్రాధమిక కామశాస్త్ర అవగాహనకూడా లేక పోవటమే ఈ వైపరీత్యానికి మూలహేతువు.

ఈ విధమైన అనేక రకాల లోటుపాట్లు స్త్రీ పురుషులిద్దరిలోను వుండటం వల్లనే ఈనాటి యౌవన దంపతుల సంసార జీవితంలో సరిగమలు పలకటం లేదు. పదనిసలు పాడటం లేదు. అంతా సనిదపమగరిసలే.

ఈనాటి మధ్య వయసు దంపతుల కామశాస్త్ర విజ్ఞానం

నేటి ఆధునిక జీవితం ఒక పద్మవ్యూహంలా తయారైంది. పెళ్లి చేసుకొని అందులోకి దూరపడటమే తెలుస్తుంది కానీ, ఈ సంసార పద్మవ్యూహాన్ని ఎలా ఛేదించుకుపోవాలో పొరపాటున కూడా అర్థం కాదు. అందువల్ల ఏదో విధంగా అష్టకష్టాలు పడి సంసార సుఖానికి సంతోషానికి దూరమై సంసారాన్ని ఒక మజిలీకి చేర్చేటప్పటికే, వయసు యాభై ఏళ్లకు చేరిపోతుంది. కొంచెం స్థిమితత్వం ఏర్పడి జీవితంలో ఏ కొంచెం ఆనందమైనా మిగిలి వుందేమో అనుభవిద్దాం అనుకునేటప్పటికి, అకస్మాత్తుగా బి.పి. షుగర్ వంటి వ్యాధులు సైంధవుల్లా అడ్డుపడుతున్నాయి. అయినా ఏదో తంటాలు పడదాం అనుకుంటే నడుంనొప్పులు, మోకాళ్ళ నొప్పులు, పిక్కల పోట్లు, నీరసం, ఆయాసం, క్రూరమైన కౌరవసేనలా చుట్టుముడుతున్నాయి. ఈ రోగాలకు వాడే మందుల వల్ల, నెయ్యి, నూనె, పాలు, తీపి పదార్థాలు తినటం మాని, ఎండిపోయిన రొట్టెముక్కలు, సత్తువలేని తెల్ల బియ్యం మెతుకులు మాత్రమే తినటం వల్ల, శరీరంలో సప్తధాతువులు క్షీణించి వీర్యధాతువు పలుచనైపోయి, సంభోగ కార్యక్రమం మొదలు పెట్టిన వెంటనే శీఘ్రస్ఖలనమై పోయి, క్రమంగా అంగస్తంభనలు తగ్గిపోయి, జీవితంలో ఎందుకింత కష్టపడ్డామో, దేనికోసం బ్రతుకుతున్నామో అర్థంగాక, అయోమయ పరిస్థితిలో అల్లాడుతున్నారు. అలనాటి ప్రాచీన మధ్యవయసు దంపతుల్లా వీరికి కూడా భారతీయ కామశాస్త్ర విజ్ఞానం ఏ కొద్దిగా వున్నా ఈ దురవస్థ కలుగదు.

ఈనాటి వృద్ధుల కామశాస్త్ర విజ్ఞానం



ఇప్పుడు అరవై ఏండ్ల వయసులో వున్న వృద్ధులు తమ పసితనం నుంచి నడివయసు వరకు కల్తీలేని విషరసాయనాలతో పండని అమృతాహారాన్ని భుజించిన వాళ్ళే. అంతేగాక వీరికి కొద్దో గొప్పో భారతీయ కామశాస్త్ర విజ్ఞానం కూడా వుంది. అందువల్ల వీరంతా చిన్నప్పటి తిండి బిగువుతో అరవై ఏండ్ల వరకు పటిష్టమైన శృంగార జీవితాన్ని గడుపుతూ వచ్చారు. అయితే గత ముప్పై నలభై సంవత్సరాలనుండి తింటున్న రసాయనిక ఆహారంవల్ల మరియు శరీరాన్ని రక్షించే లేహ్యాలు సేవించక పోవడం వల్ల ఈనాటి వృద్ధుల్లో అరవై ఏండ్లకే కామశక్తి క్షీణించి పోతుంది. అంతేగాక, బి.పి. షుగర్, పక్షవాతం వంటి వ్యాధులు కూడా సంక్రమించి పూర్తిగా ఆరోగ్యాన్ని అడుగంట చేస్తున్నాయి.



ఈనాటి యువతులు తమ భవిష్యత్ దాంపత్య జీవితాన్ని సుఖమయం చేసుకోవాలంటే?



నేటి యువతుల ఆహార నియమాలు

ఈనాటి అవివాహిత యువతులంతా ముందుగా నాజూకు తిండ్లు తినటం మానుకోవాలి. నెయ్యి తింటే కొవ్వు పెరుగుతుందని, నూనె వాడితే జిడ్డు ఎక్కువ అవుతుందని, స్వీట్స్, రైస్ తీసుకుంటే పొట్ట పెరుగుతుందని పాలు తాగితే కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువ అవుతుందనే అపోహలు మానుకోవాలి. ఈ పదార్థాలు యోగవాహిక శక్తులు అని పిలువబడతయ్. ఇవి వాడటంవల్ల శరీరంలోని అణువణువు చైతన్యవంతమవుతుంది. స్థనాలు, బుగ్గలు, పిరుదులు, తొడలు, చేతులు, నిండుగా, నునుపుగా శక్తివంతంగా మారతయ్. వెంట్రుకల కుదుళ్ళు గట్టిపడి నెరిసిపోకుండ నల్లగా నిగనిగలాడుతయ్. ముఖం తేజోవంతంగా కాంతివంతంగా మారుతుంది.

అలాగే మినుములతో చేసిన సున్నివుండలు తినటంవల్ల నడుము గట్టిపడుతుంది. నడుము గట్టితనమే దాంపత్య శృంగార జీవితానికి అతి ముఖ్యమైనది. అయితే ఈ పదార్థాలన్నీ తింటూ ఏమాత్రం వ్యాయామం చేయకుండ, ఇంట్లో పనిపాటలు చేయకుండ తిని కూర్చొంటూ వుంటే తప్పకుండ శరీరంలో అతికొవ్వు పెరుగుతుంది. నియమితమైన క్రమబద్ధమైన ఆసనాలుగానీ, వ్యాయామంగానీ, నేర్చుకొని రోజూ ఒక్క అరగంటపాటు ఆచరిస్తూ వుంటే తిన్న పదార్థాలన్నీ సక్రమంగా జీర్ణమై ఒంటబట్టి శారీరక సౌందర్యాన్ని, సామర్థ్యాన్ని పెంచుతయ్. హోటల్ తిండ్లు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ పూర్తిగా మానుకొనితీరాలి. ఫ్రిజ్‌లో వుంచిన ఆహారపదార్థాలు, అతిగా ఐస్‌క్రీమ్‌లు, కూల్‌డ్రింక్‌లు వాడటం మానుకోవాలి. ముఖ్యంగా బహిష్టు మూడు దినాలలో కారము, ఉప్పు, పులుపు, చేదు వున్న పదార్థాలను పూర్తిగా మానుకోవడం ఉత్తమం. ఎందుకంటే ఆ మూడు దినాలు గర్భాశయానికి వేడి పుట్టించే పదార్థాలను వాడటం అనారోగ్యం. ముద్దపప్పు, నెయ్యి, పెసర పప్పుతో వండిన పులగం అన్నం(కిచిడీ) పాలు అన్నం తినటం మంచిది. దీంతో పాటు ఆ మూడు రోజులు ఎక్కువగా తిరగటం మంచిది కాదు. సాధ్యమైనంతవరకు పూర్తి విశ్రాంతిగా వుండటం మంచిది. ఈ మూడు దినాలు మీరు తీసుకునే శ్రద్ధ మీదనే మీ నూరేళ్ల జీవితానందం ఆధారపడివుంది. ఈ వాస్తవం మరచిపోవద్దు.

నేటి యువతుల విహార నియమాలు



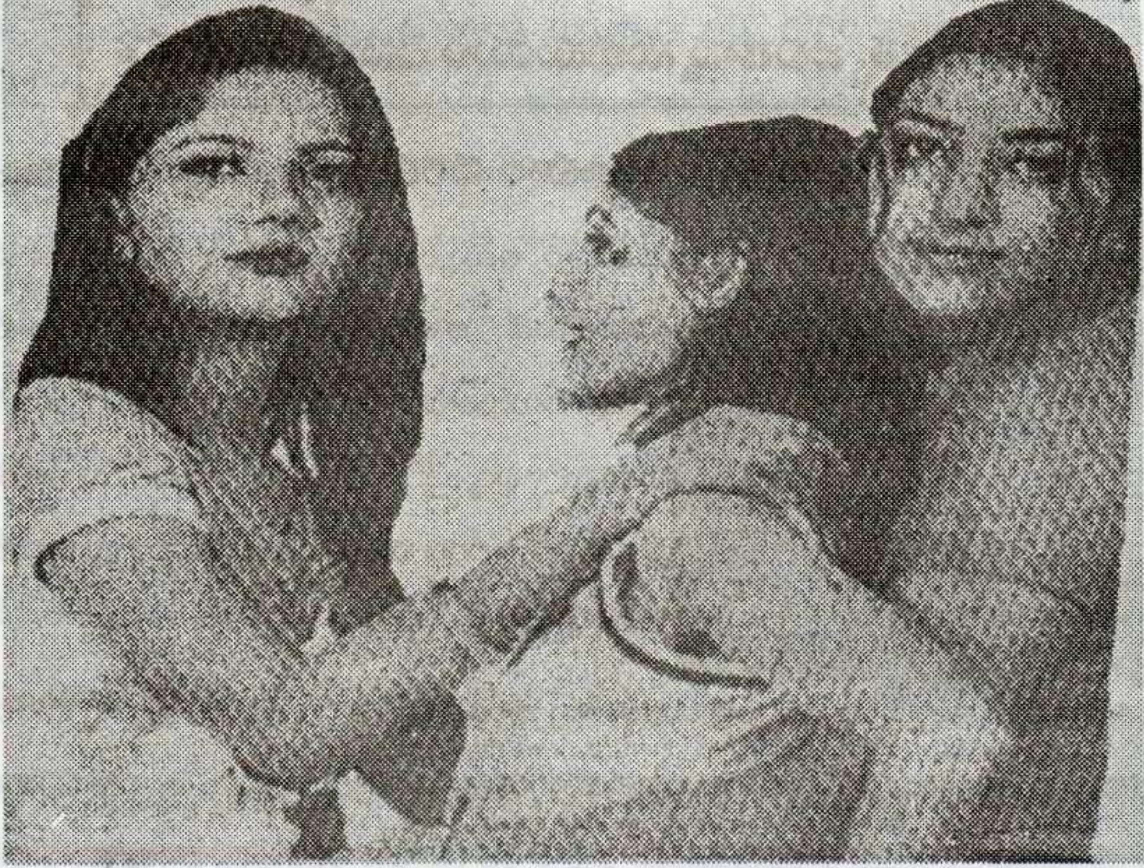
వివాహానికి ముందే మనసును శృంగారపు మత్తులో ముంచే సినిమాలు, టీవీ చానెల్స్, బూతు కథలు ప్రచురించే పత్రికలు వీటిని ఉద్ధేశ పూర్వకంగా పట్టుదలగా, చూడటం చదవటం నిషేదించుకోవాలి. ఈ మత్తులో పడిన యువతులు వివాహానికి ముందే లైంగిక సంబంధాల లంపటాల్లో పడి శరీరాన్ని పాడుచేసుకుంటారు. చదువుకూడా పాడవుతుంది. పూర్తిగా చదువు మీదనే శ్రద్ధ పెట్టి మీరు కోరుకున్న గమ్యాన్ని సాధించి, భవిష్యత్ జీవితంలో పూర్తి ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యంతో ఆనందంగా జీవించండి.

యౌవన ప్రాయపు వ్యామోహంలో చాలామంది యువతులు ప్రేమ వ్యవహారాల్లో ఇరుక్కోవటం, ఆ ప్రేమ కామానికి దారితీయటం, దానివల్ల భవిష్యత్ జీవితం కుటుంబ గౌరవం గంగపాలు కావటం, ఈనాడు చూస్తునే వున్నాం. అందువల్ల యువకులతో స్నేహానికి గుడ్‌బై చెప్పండి. మగ పిల్లలతో కలిసి సినిమాలకు షికార్లకు తిరగటం, చాటుమాటు సరసాలకు దిగటం, ఇదేదో గొప్ప థ్రిల్‌గా భావించకండి. ఆ థ్రిల్లే కడుపుకు కారణమై కొంపముంచుతుందని మరచిపోకండి.

ఎంచుకున్న వ్యక్తితో పెద్దల సమక్షంలో వివాహం చేసుకొని, పరిపూర్ణమైన స్వేచ్ఛతో, పవిత్రమైన అనురాగంతో భార్యాభర్తలు సాగించే శృంగారమే నిజమైన థ్రిల్ అవుతుంది. ఈ థ్రిల్ కలకాలం కావాలనుకుంటే వివాహం వరకు శృంగారానికి సంబంధి ంచిన ఆలోచనలకు పూర్తిగా స్వస్తి చెప్పటం అవసరం.

వివాహానంతర శృంగారంలో స్వచ్ఛత, స్వేచ్ఛత వుంటుంది కాబట్టి, అప్పుడు జరిగే దాంపత్య సంభోగం వల్ల శక్తివంతమైన సంతానం కలుగుతుంది. ఇలాంటి సంతానాన్ని సమాజానికి అందించి జాతి పురోభివృద్ధికి శ్రీకారం చుట్టటమే స్త్రీల శృంగారానికి పరమావధి గానీ, కేవలం శారీరక వాంఛలు తీర్చు కోవటం ముఖ్యం కానేకాదు.

నేటి యువతుల వ్యవహార నియమాలు



మానసిక నిర్మలత్వమే భవిష్యత్ దాంపత్య జీవన మాధుర్యానికి మార్గదర్శి అవుతుంది. శరీరాన్ని పాలించేది మనసు కాబట్టి ఆ మనసులో అనవసరమైన ఆవేశానికి, అసూయకు, అహంకారానికి, ఆస్కారం వుండకూడదు. ఎప్పుడు ఏ విషమ పరిస్థితుల్లోను ఎవరి మీద అకారణ ఆవేశానికి గురియైనా, అసూయతో కుళ్ళుకున్నా, అహంకారంతో ఎగిరి పడినా, ఈ వికృత స్వభావం వల్ల శరీరంలో విషం ఉత్పన్నమై అందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని నాశనం చేస్తయ్.

ప్రేమ, కరుణ, జాలి, మమకారం, మానవతాభావం, అందరిపట్ల సమభావం ఇవి అందమైన భవిష్యత్తుకు సోపానాలు. వీటిని అలవరచుకోవటంద్వారా ఆ సోపానాలను అధిరోహించి ఎంతటి ఉన్నత స్థానాన్నైనా భవిష్యత్తులో సాధించే చక్కటి అవకాశం కలుగుతుంది.

కాబట్టి ఈనాటి యువతులంతా గతకాలపు యువతుల గురించి వ్రాసినది చదివి దానితో తమ జీవనశైలిని సరిచూసుకొని, జరుగుతున్న లోటుపాట్లను సరిదిద్దుకొని, ఆధునిక నవ నాగరికతా నయగారాలలో ఇరుక్కోకుండ భారతీయ సంస్కృతీ పరిమళాలను వంట పట్టించుకొని తమ భవిష్యత్ దాంపత్య జీవన బృందావనాన్ని నంద నోద్యనోద్యానవనంగా మలచుకొందురు గాక!

ఈనాటి యువకులు తమ భవిష్యత్ దాంపత్య జీవితాన్ని సుఖమయం చేసుకోవాలంటే?



వివాహం వరకు బ్రహ్మచర్యం : ఏ యువకుడు వివాహం అయ్యేంతవరకు వీర్యాన్ని కాపాడుకుంటాడో ఆ యువకుడే భవిష్యత్తులో జీవితాన్ని సుఖమయం చేసుకోగలుగుతాడు. వీర్యమే తేజస్సు, వీర్యమే ఓజస్సు. వీర్యమే మేధస్సు. వీర్యశక్తే సంభోగశక్తి, వీర్యబలమే శారీరకబలం, వీర్యపోషణే శారీరక, మానసిక సంరక్షణ, వీర్యాన్ని జయించటమే జీవితాన్ని జయించటం.

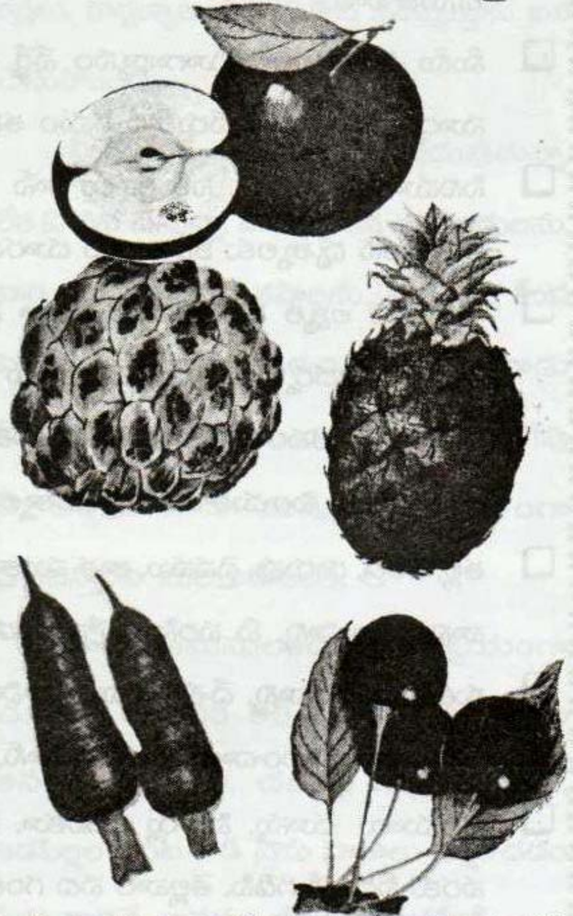
గతంలో మీకు హస్త ప్రయోగంవంటి దురలవాట్లు వుండవచ్చు. ఆ గడచిపోయిన దాన్ని మరచిపోండి. నేటినుంచి ఆ దురలవాటుకు దూరంకండి. హస్తప్రయోగంవల్ల ఏమి కోల్పోయామని ఆందోళనపడుతున్నారో, అదంతా మళ్ళీ సునాయాసంగా పొందవచ్చు. మీ చిన్నారి లేత యౌవన శరీరాలకు, పోగొట్టుకున్న దారుఢ్యాన్ని అతి త్వరగా సంపాదించుకునే సమర్థ వంతమైన శక్తి పుష్కలంగా వుంటుంది. కాబట్టి గడచినదాన్ని తలచుకొంటూ హస్త ప్రయోగం వల్ల బలహీనమై పోయామని, శక్తి హీనతతో చిక్కిశల్యమైపోయామని, ఇక భవిష్యత్తులో సంసార జీవితానికి పనికిరామనే, పనికిమాలిన ఆలోచనలను ఈ క్షణంనుండి పాతిపెట్టండి.

మీలో కలిగిన బలహీనత కేవలం శారీరకమైనది కాదు. మీరు భయపడటం వల్ల, దిగులుపడటంవల్ల కన్నీరు కార్చుతూ ఏడవటంవల్ల, తినే ఆహారం సక్రమంగా ఒంటబట్టక బలహీనమయ్యారేగానీ, మీరు చేసుకున్న హస్త ప్రయోగం వల్ల మాత్రమే కాదు. మా మాటలమీద విశ్వాసంతో ఈ నిజాన్ని మీ బుర్రల్లోకి ఎక్కించుకొని ఆందోళన పడటం మాని, అందమైన నూతన జీవన నిర్మాణానికి నడుం కట్టండి. అది అసాధ్యమేమీ కాదు.

మరో ముఖ్యవిషయం, మన కార్యాలయానికి రోజూ వస్తున్న వందలాది ఉత్తరాల్లో మీ వంటి యువకులు చాలామంది హస్త ప్రయోగం వల్ల అంగం చిన్నదై సన్నసై వంగి పోయిందని, అసలు చలనం కలగటం పూర్తిగా కోల్పోయిందని వ్రాస్తున్నారు. కొంతకాలంపాటు పురుషాంగాన్ని ఉత్తేజపరచటంవల్ల, అది సన్నదిగా చిన్నదిగా మారటానికి, అదేమీ అయిస్ ముక్కకాదు. శరీరంలో అతి శక్తివంతమైన అతికీలకమైన సృష్టికే

మూలమైన అవయవం. ఎలాంటి ఆందోళన, భయం లేని ఏకాంత వాతావరణంలో అనుకూలవతి అయిన మనసును మైమరపించగల సౌందర్యవతి అయిన భార్యద్వారా స్పర్శ, కౌగిలి, ముద్దు మొదలైన ప్రేరణలు కలిగినప్పుడు, పురుషాంగం సహజ సిద్ధంగానే ఉత్తేజం పొంది ఉన్నతంగా బిగుసుకొని, సంభోగానికి సమాయత్తమతువుంది. అంతేగానీ ఇలాంటివేమీ లేకుండ పూరికే చేత్తో పట్టుకొని మాటిమాటికి ముందుకు వెనకకు ఊపుతూ ఏ సినిమాతారనో మనసులో వూహించుకొంటూ, మరోవైపు ఎవరైనా చూస్తారేమో అని కంగారుపడుతూ ప్రయత్ని స్తుంటే, కొన్నిసార్లు అంగస్తంభన జరగటం, కొన్నిసార్లు స్తంభన జరగకపోవటం సహజమేగానీ అసహజం కాదు. ఇలా జరిగినప్పుడు భయపడిపోయి అదే విషయాన్ని పదే పదే ఆలోచించు కొంటూ, మాటిమాటికి అంగాన్ని చూసు కొంటూ మదనపడుతూవుంటే, అనుమానమే పెనుభూతమై లేని నపుంసకత్వం శరీరాన్ని ఆవరిస్తుంది.

యువకులు ఆచరించవలసిన ఆహార నియమాలు



బలవర్థకమైన ఆహారం వల్లనే బలం కలుగుతుంది కానీ, హోటల్ తిండ్లు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ వల్ల బలం కలగదు. పాలు, వెన్న, మీగడ, నెయ్యి, పండ్లు, తాజా కాయగూరలు, మొలకెత్తిన పెసలు, శనగలవంటి ధాన్యాలు, నువ్వులవుండలు, కొబ్బరి వుండలు, శనగపప్పు వుండలు, మినప సున్నివుండలు, జొన్నలు, గోధుమలు, రాగులు (చోళ్ళు) మొదటిపట్టు బియ్యం మొద లైన ధాన్యాలు ఆయా రుతువులను అనుసరించి ఆనందంగా తింటూ వుంటే ఆరోగ్యం అపురూపంగా వుంటుంది.

ఎప్పుడూ తెల్లబియ్యం, అన్నం హోటళ్లలో తిండ్లు ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, టీ, కూల్‌డ్రింక్స్ ఐస్‌క్రీములు ఇలాంటివి మాత్రమే తింటూ వుంటే ఈ చచ్చు ఆహారం వల్ల శరీరం కూడా చచ్చుపడిపోతుంది. కాబట్టి వీటిని మానుకోవాలి.

అశ్వగంధ, అతిమధురం, నేలగుమ్మడి, నేలతాడి, శతావరి వంటి అద్భుతమైన ఓషధుల చూర్ణాలను పాలతో కలిపి నిత్యం తాగుతూ వుండాలి. అప్పడు మీ శరీరంలో కలిగే అద్భుత శక్తికి మీరే ఆశ్చర్యపోతారు.



యువకులు ఆచరించవలసిన విహార నియమాలు

ఉదయం లేవగానే ఒంటికి వర్షాకాలంలో శీతాకాలంలో నువ్వుల నూనెను, వేసవి కాలంలో ఆముదం లేక కొబ్బరి నూనెను మర్దనా చేసుకొని ఆరుబయట స్వచ్ఛమైన గాలిలో వ్యాయామం గానీ, నడకగానీ అలవాటు చేసుకోవాలి.

- ముఖ్యంగా రాత్రి 10 గం. లోపుగా పడుకోవటం, ఉదయం 6 గం. లోపుగా మేల్కొనటం అలవాటు చేసుకోవాలి.
- మీమీ ప్రాంతాలలో యోగాభ్యాసం నేర్పే గురువులను సంపాదించుకొని ప్రాణాయామం, ఆసనాలు, సూర్యనమస్కారాలు నేర్చుకొని క్రమం తప్పకుండ ఆచరించాలి.
- సినిమాలలో, టీవీల్లో, సెక్స్ కథలు రాసే చెత్త పత్రికల్లో శృంగార భావాలను రేకెత్తించే అసభ్యకరమైన అశ్లీలమైన దృశ్యాలకు కథనాలకు దూరంగా వుండాలి.
- ఏదో ఒక లక్ష్యం మనసులో దృఢంగా పెట్టుకోవాలి. డాక్టర్ కావాలనో, ఇంజనీర్ కావాలనో, కలెక్టర్ అవాలనో, ఆదర్శ రైతు కావాలనో, సంఘ సంస్కర్త కావాలనో, ఏదోఒకటి మీ అభిరుచికి తగిన మార్గాన్ని మనసులో స్థిరపరచుకోవాలి. ఆ ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించడానికి అవసరమైన కార్యదీక్ష, పట్టుదల, రోజు రోజుకు పెంచుకొంటూ ప్రయత్నాలను పకడ్బందీగా కొనసాగిస్తూ వుండాలి.
- తల్లి, తండ్రి, గురువు, దైవము, తాత ముత్తాతలు, పెద్దలు, సమాజం, దేశం వీరియెడల సంపూర్ణమైన గౌరవాన్ని, విశ్వాసాన్ని, ఏ పరిస్థితుల్లోను విడనాడకూడదు.
- కుటుంబ గౌరవాన్ని, దేశ గౌరవాన్ని కాపాడే పనులు తప్ప, హింసా మార్గాలలోనో అక్రమ పద్ధతుల్లోనో ఆస్తులు సంపాదించాలనే ఆలోచనగానీ, అలాంటి అవినీతి పనులుగానీ చేపట్టకూడదు.
- సినిమాలు చూస్తు, షికార్లు కొడుతూ, సిగరెట్లు తాగుతూ, మత్తు పదార్థాలకు బానిసలై అర్ధరాత్రుల వరకు వీధుల్లో గడిపి, తెల్లవారి పది గంటలకు నిద్ర లేవటం, చేతులారా ఆరోగ్యాన్ని నాశనం చేసుకొని, ఆ తరువాత లబోదిబోమని ఏడవటం, ఏ డిగ్రీ సాధించలేక, ఏఉద్యోగం పొందలేక, ఆవారాలాగా జీవనాన్ని నాశనం చేసుకోవటం, వీటివల్ల మీరు, మీ కుటుంబం పతనం కావటం తప్ప, ఈ తాత్కాలిక ఆకర్షణలవల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనం లేదనే నిజాన్ని తాపీగా ఆలోచించుకొని ఆ చెడుమార్గాల నుండి బయటపడండి.



యువకులు ఆచరించవలసిన వ్యవహార నియమాలు

కాలేజీలలో, విశ్వవిద్యాలయాలలో విద్యార్థి యూనియన్ పేర్లతోను, గ్రామాలలో, పట్టణాలలో రాజకీయ సంఘాల పేర్లతోనూ కులమతాల రొంపిలో కూరుకుపోయి సాటి యువకుల మీద కక్షలు, కార్పణ్యాలు పెంచుకొని భవిష్యత్తును బలి చేసుకోకండి.

మీరు ఎక్కడవున్నా, ఏమి చదువుతున్నా, లేక ఏ పని చేస్తున్నా, మిమ్మల్ని కన్న తల్లిదండ్రులను, వారు మీ కోసంపడే కష్టాలను, వారు మీ మీద పెట్టుకున్న ఆశలను మరచిపోవద్దు. ఈనాడు మీరు మీ తల్లిదండ్రులను ఎంత గౌరవిస్తారో, రేపు మీ బిడ్డలు కూడా మిమ్మల్ని అదే విధంగా గౌరవిస్తారని మరిచిపోకండి.

సాటి మనుషులందరిని ఆప్యాయంగా చూస్తూ, అందరికి ఆత్మీయుడిగా వుండటమే అసలైన ప్రేమగానీ, చదువు సంధ్యలుమాని, ఆడపిల్లల వెంట పడి ప్రేమ పాఠాలు వల్లించడం ప్రేమ కాదనే వాస్తవం జీర్ణింపచేసుకోండి.

ఈ నియమాలు పాటించగలిగిననాడు, మీ భవిష్యత్ జీవితం పండు వెన్నెల అవుతుంది. దేశ భవిష్యత్తు నిండు పున్నమి అవుతుంది.



నేటి యౌవన దంపతుల దాంపత్య జీవితం నిండు పున్నమి కావాలంటే,





సంభోగంలో పొదుపు - సంపూర్ణ ఆయువుకు మదుపు

కొత్తగా వివాహమైన యౌవన దంపతులు రాత్రి పగలు తేడా లేకుండ సంభోగ సుఖాలలో తేలియాడటం అనేది సహజమే అయినా, అందుకు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే త్వరలోనే వారి యౌవన సామర్థ్యం దెబ్బతింటుంది. ఎలా అంటే? తల్లి దండ్రులనుంచి సాంక్రమికంగా వచ్చే ఆస్తిలాంటిదే మనలోని సహజ యౌవనం. ఆ ఆస్తిని నాశనం చేయకుండ తనతెలివితేటలతో మరికొంత ఆస్తిని సంపాదించినట్లుగా, తల్లిదండ్రుల నుంచి వచ్చిన సహజ యౌవన సంపదను మరింత పెంచుకోవాలి. కూడబెట్టుకున్న ధనాన్ని పొదుపుగా వాడుకొంటూ జీవితంతం ఎలాసుఖంగా జీవించవచ్చో, అదేవిధంగా అదేవింధంగా నిలువచేసుకున్న యౌవనసంపదనుకూడా పరిమితంగా వాడుకొంటూ డెబ్బైసంవత్సరాలవరకు తిరుగులేని సంపూర్ణ సంభోగ సుఖాలను ఆస్వాదిస్తూ ఆనందంగా జీవించవచ్చు.

అలాగాకుండ సాంక్రమిక ఆస్తిని, తాను సంపాదించిన ధనాన్ని విచ్చలవిడిగా ఖర్చుబెడుతూ అతిత్వరలోనే తింటానికి తిండికూడ దొరకని నిరుపేదస్థితికి మనిషి ఎలా చేరుకుంటాడో, అలాగే యౌవన సంపదను అతిగా ఖర్చుచేసి నలభై సంవత్సరాల వయసుకే లైంగికసామర్థ్యం కోల్పోయి. కనీసం నెలకు ఒకసారి కూడా రతిలో పాల్గొనే శక్తిలేక అలమటించి పోతారు. కాబట్టి ఋతుబేధాలను బట్టి సంభోగనియమాలను పాటించటం చాలా అవసరం. ఎప్పటికప్పడు యౌవనాన్ని దృఢ పరచుకునే ఆహారాలను ఔషధాలను వాడుకోవటం అత్యవసరం.



నేటి యౌవన దంపతుల ఆహార నియమాలు

కొత్త అల్లుళ్ళకు అత్తగారింట్లో ఆరునెలలుపాటు అరిశం పెట్టే ఆచారం మన తెలుగునాట ప్రాచుర్యంలో వుండేది.' అరిశం ' అంటే కొత్త అల్లుడికి మినపసున్నివుండలు, మినప పిండితో చేసిన ఆవిరికుడుములు నేతి మినప గారెలు, నేతి అరిశలు, లడ్లు, వగైరా తీపిపదార్థాలు అపరిమితంగా తినిపించేవారు. ఎందుకంటే కొత్త దంపతులు రతి క్రీడల్లో అమితంగా పాల్గొంటారు కాబట్టి ఎప్పటికప్పుడు నష్టపోయే వీర్యశక్తిని వెనువెంటనే భర్తీ చేయటానికి, లైంగిక భంగిమల్లో వేగంగా కదలికలు జరిపే నడుము, మోకాళ్ళ మొదలైన కాయంట్లు శక్తివంతంగా వుండటానికి, వీర్య హీనతవల్ల ఓజస్సు దెబ్బతిని మొఖం పీక్కుపోకుండ వుండటానికి, వీటన్నిటికి మించి చక్కని పుష్టికరమైన సంతానాన్ని కనటానికి, అంతకుమించి తొలి యావనదశలోవున్న నూతన దంపతులు తృప్తితీరా సంభోగ సుఖాల అంచుల్లో ఆనందడోలికల్లో తేలియాడటానికి ఈ రకమైన ఆహార విధానాన్ని ఏర్పాటు చేసేవారు.

- అయితే ఈ ఆధునిక యుగంలో అలాంటి అవకాశం అల్లుళ్ళకుగానీ అత్తవారింటి వాళ్ళకుగానీ లేదు కాబట్టి నూతన దంపతులే పైన తెలిపిన ఆహార విధానాలను, వాటితో పాటు "యువకుల ఆహారనియమల్లో వ్రాసిన అశ్వగంధాది చూర్ణాలను వాడుకొంటు తనివితీరా కామసుఖాలను అనుభవించవచ్చు.

నేటి యౌవన దంపతులు - ఆచరించవలసిన విహార నియమాలు

- నూతన యౌవన దంపతులు వివాహమైన తొలిరోజుల్లో కనీసం ఓ నెలరోజులైనా స్వేచ్ఛగా ఏకాంతంగా రతిసుఖాలను అనుభవించే అవకాశాలను కలిగించుకోవటం ఎంతో అవసరం హనీమూన్ పేరుతో ఊటీ, కొడైకెనాల్ వంటి చూడచక్కని మనోహరమైన ప్రదేశాల్లో విహరించటం, మంచిది. ఎందుకంటే ఆతరువాత ఎలాగూ సంసార సాగర మధనంలో ఆటుపోట్లు ఎలాగూ తప్పవు కాబట్టి, కనీసం కొద్ది రోజులైనా ఏబాదర బందీలేని విహరయాత్రల్లో పాల్గొని విశృంఖల కామకేళి విలాసాలలో మునిగి తేలటం నూరేళ్ళ జీవితంలో ఒక మరపురాని మధుర స్మృతిగా మిగిలి పోతుంది.



ఆతీపి జ్ఞాపకాలు పదికాలాలపాటు పదిలంగా వుండాలంటే యౌవన దంపతులకు తప్పనిసరిగా కామశాస్త్ర విజ్ఞానం అవసరం. ఎప్పుడు ఒకే భంగిమలో రతికార్యం జరపటంకన్న అనేక భంగిమల్లో సంభోగం జరపటంవల్ల అది స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ మధురానుభూతిని కలిగిస్తుంది. కామసూత్రాలు తెలియకుండ ఏదో గుడ్డెద్దు చేలో పడినట్లు అయ్యిందనిపించుకొని నూతన వైవాహిక జీవితాన్ని నిస్సారంగా ప్రారంభించటం జరిగితే అది వారిజీవితాంతం ఒకచేదు అనుభవంగా మిగిలిపోతుంది.

- సంభోగం గురించి ఎన్నో కలలు కంటూ దానిద్వారా అంతులేని ఆనంద శిఖరాలను అందుకోవాలని ఉవ్విళ్ళూరే యౌవన దంపతులు కామశాస్త్ర అధ్యయనం ద్వారా సంభోగంలో మెళుకువలను తెలుసుకోవటం అవసరం అవుతుంది.
- స్త్రీ పురుషులిద్దరు కామశాస్త్ర పరిజ్ఞానం లేకపోతె ఒకరినొకరు కొత్తవాళ్ళు కావటం వల్ల అందుకు ముందు ఎలాంటి రతి అనుభవం తెలియకపోవటం వల్ల సిగ్గు బిడియము అభిమానయి మొదలైన వానివల్ల అసలు సంభోగం ఎలాజరపాలో తెలియక ఆందోళనతో అంగం సరిగా స్థంభించక శోభన రాత్రులు రసాభాసగా ముగిసే ప్రమాదం వుంటుంది.
- అయితే ఈ తొలి సమాగమం విషయంలో స్త్రీకన్న పురుషుడికే ఎక్కువ బాధ్యత వుంటుంది. ఎందుకంటే స్త్రీ సహజంగానే అభిమానవంతురాలు మనసులో కోరిక ఎంత బలీయంగా వున్నా బిడియం వల్ల అంతచనువుగా చొరవగా ప్రవర్తించలేదు తను స్నేహితురాళ్ళవద్దగానీ పుస్తకాల ద్వారాగానీ తెలుసుకున్న సెక్స్ రహస్యాలను కూడా సిగ్గు విడిచి చెప్పలేదు. ఒక వేళ చెబితే ఈ విషయాలన్నీ నీకెలా తెలుసని, నీకు ఇంతకు ముందే ఎవరితోనైనా సంబంధం వుందా అని భర్త అనుమానించే అవకాశం వుంటుంది కాబట్టి నోరు విప్పలేదు. ఆస్థితిలో మగవాడి పరిస్థతి కూడా అలాగే వుంటే " దొందు దొందే" అన్నట్లు శృతి లేక రతిలేక చివరకు మతిలేని వాళ్ళవుతారు. కాబట్టి పురుషుడే స్త్రీని అనురాగపూరిత సంబోదనలతో తొందరపాటు లేని స్పర్శ , ముద్దులు కౌగిలింతలతో రతికి సన్నద్ధురాలినిచేయాలి.

నేటి యౌవన దంపతులు అనుసరించవలసిన వ్యవహార నియమాలు

- కొత్తగా ఆలుమగలైన స్త్రీ పురుషుల్లో ఇద్దరికీ అలవాట్లలోను, అభిరుచుల్లోను, ఆలోచనల్లోను ఎంతో వ్యత్యాసం వుంటుంది. ఒకరికి నచ్చినది మరొకరికి నచ్చక పోవచ్చు. అంతమాత్రాన ఇద్దరిలో ఏ ఒక్కరు కూడా మరొకరిని బలవంతంగానో దౌర్జన్యంగానో తనదారికి తెచ్చుకోవాలనుకోవటం సరికాదు. సర్దుకుపోయేమనస్తత్వం, సర్దిచెప్పుకునే సహనగుణం ఇద్దరిలోను వుండాలి. అయితే ఎంత సర్దుకుపోయేతత్వం వున్నా కొత్తకాపురాల్లో అప్పుడప్పుడు అలకలు, ఏడుపులు, మూతివిరుపులు, మౌనపోరాటాలు, కోపతాపాలు చోటుచేసుకోవటం సహజమే. అలాంటప్పుడు ఎవరికి వారు బిగుసుకుపోకుండ పంతాలు, పట్టింపులు వదలిపెట్టి అలిగినవారిని మెల్లగా బ్రతిమిలాడుతూ గడ్డంపట్టుకొని కాళ్ళుపట్టుకొని, అక్కడనుంచి క్రమంగా కామోద్రేకస్థానాలను స్పర్శిస్తూ రతిక్రీడలోకి దించితే, మౌనపోరాటం కాస్త మన్మథ పోరాటంగా మారి ఒకరిపై ఒకరికి అంతులేని ప్రేమకలుగుతుంది. భార్య భర్తలమధ్య జరిగే ఏగొడవలకైనా ఆఖరి పరిష్కారం శారీరక కలయికే.

ఈనాటి మధ్య వయసు దంపతుల భవిష్యత్ జీవితం సుఖమయం కావాలంటే?

- అన్ని వయసుల కన్న మధ్యవయసులోని దంపతుల జీవితమే అతి సంక్లిష్టమైనది. అందులోను ఈ ఆధునిక కాలంలో వారిజీవన ప్రయాణం అతి సంక్షోభ భరితమైనదని చెప్పవచ్చు. " స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ జీవితంలో అన్నింటికన్న అతిఇష్టమైనది, శారీరక మానసిక ఆరోగ్యానికి ఆనందానికి అవసరమైనది సంభోగ సుఖమే" అనేది ఎవరు ఒప్పుకున్నా ఒప్పుకోకపోయినా పచ్చినిజం. ఎన్ని ఆస్తులున్నా అంతస్థులున్నా ఎన్నిరకాల సౌకర్యాలు అందుబాటులో వున్నా సంభోగసౌఖ్యం లేకపోతే వారి భవిష్యత్తు శూన్యం అనిపిస్తుంది.
- మన భారతీయ కుటుంబాల్లో భార్య భర్తలమధ్య 5 నుండి 15 సం॥ వయసు తేడా వుండటం మనందరకు తెలుసు. అయితే ప్రకృతి స్వభావరీత్యా పురుషుడికి 30 సం॥ కు యౌవనం దిగజారకపోయినా నా సమస్యలతో చచ్చుబడిపోతాడు. స్త్రీలు 30 ఏండ్లకు పిల్లల్ని కనటం పూరిచేసుకొని నిండుగా పండులాగా తయారై అతిగా యౌవన సుఖాలను అనుభవించాలని కోరుకుంటుంటారు. అందువల్ల అసలుకథ ఈ మధ్య వయసులోనే ప్రారంభమవుతుంది. ఈ రహస్యం తెలుసుకున్న మన పూర్వీకులైన మనవాళ్ళ

ముప్పై ఏండ్ల తరువాతనుంచి యౌవనపు బిగి సడలిపోకుండ ఆహార విహారాల్లో సరియైన జాగ్రత్తలు తీసుకొని డెబ్బై సంవత్సరాల వయసువరకు రతి క్రీడల్లో పాల్గొనేవారు.

- ఈనాడు విషరసాయనాలతో నిండిన ఆహారదోషంవల్ల ఆందోళనా భరితమైన మానసిక దోషంవల్ల పిల్లల బాధ్యతలు నెత్తిమీద పడటం వల్ల తాగుడు వంటి దురలవాట్ల వల్ల ప్రకృతికి వ్యతిరేకమైన జీవనంతో కలిగిన చిన్న చిన్న వ్యాధులకు వాడే తీవ్రమైన ఔషధాలవల్ల మగవాళ్లలో 40ఏండ్లనుండే నపుంసక ఛాయలు అంకురిస్తున్నయ్. అంగస్తంభన పూర్తిగా జరగక పోవటం ఎక్కువసేపు రతిలో పాల్గొనలేక శీఘ్రస్కలనంకావటం అసలు రతికార్యంపట్లనే తీవ్ర విముఖత ఏర్పడటం జరుగుతుంది. దీనివల్ల తెలియకుండానే పురుషుడిలో ఆత్మన్యూనతా భావం ఏర్పడి అది భార్య భర్తల మధ్య తీవ్రమైన అగాధానికి దారితీస్తుంది.
- మగవాడు జీవితంలో ఏమి పోయినా భరించగలడు మళ్లీ సంపాదించుకోగలడు గానీ, మగతనం పోతే సర్వం కోల్పోతాడు. అలాకోల్పోకుండ అతన్ని అడుగడుగునా ప్రోత్సహిస్తూ విజయపథం వైపునడిపించే బాధ్యత స్త్రీదే.



ఈనాటి మధ్య వయసు దంపతుల అనుసరించవలసిన ఆహారనియమాలు

- కాలచక్రంలో పగలు రాత్రి చెరిసగంగా ఎలావుంటాయో, జీవితచక్రంలో కూడా కష్టం సుఖం ఒకదానినొకటి అంటిపెట్టుకునే వుంటయ్. ఈ వాస్తవాన్ని నమ్మిన ఏ స్త్రీ పురుషులు అయినా ఎంతటి దారుణ పరిస్థితుల్లోకూడా ఆందోళనకు గురికారు సహజమైన కష్ట సుఖాలను సంతోషంగా స్వీకరించి సవాలుగ ఎదుర్కొని విజయం సాధించాలి తప్ప బాధలకు బెదిరిపోయి ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకుంటే దానివల్ల భవిష్యత్ బలైపోతుంది. కాబట్టి ఆర్థిక సమస్యలను ఎదిరించి పోరాడండి. లేనిదానికోసం వెంపర్లాడకండి ఆ సామర్థ్యము సంతృప్తే సంపూర్ణ దాంపత్య సుఖజీవనానికి రాచబాట అవుతుంది.
- ఉన్నంతలో బలమైన ఆహారాన్ని తినటం అలవాటు చేసుకోండి ముందు పేజీలలో రాయబోయే సులభ ఆహార ఔషధాలను ఇంట్లోనే తయారు చేసుకొని శారీరక బలాన్ని ,వీర్యశక్తిని పెంపొందించుకోండి.
- దినచర్యను, ఆహారపువేళలను క్రమబద్ధం చేసుకోండి. దానివల్ల శరీరం త్వరగా పునరుజ్జీవనం చెందుతుంది.

- ఆహార రహస్యం వంటింటి ఔన్నత్యం తెలుసుకున్న స్త్రీలు, కమనీయమైన వంటకాలతోటి తమ తీయటి మాటలను ప్రేమను జోడించి భర్తలచే తినిపించగలిగిన నాడు ఏ పురుషుడికి నపుంసకత్వం అనే సమస్యే వుండదు.



ఈనాటి మధ్య వయసు దంపతుల అనుసరించవలసిన విహార నియమాలు

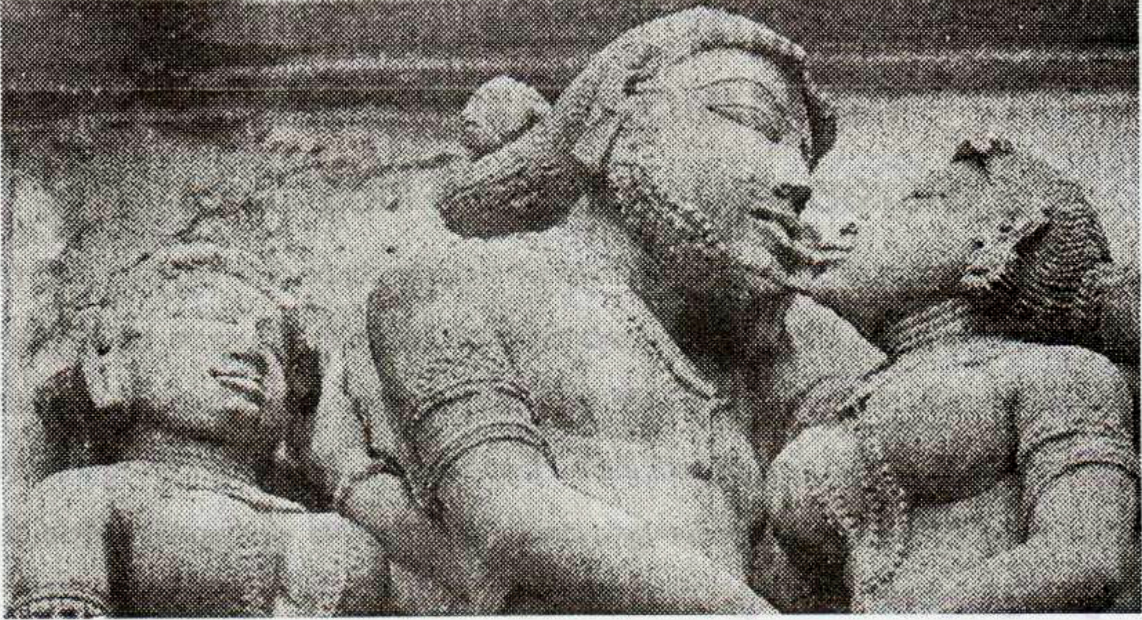
- ఉద్యోగం పేరుతోనో వ్యాపారం పేరుతోనో స్నేహితులతో సరదాల రూపంలోనో అర్థ రాత్రి వరకు వీధుల్లో బార్లలో క్లబ్బుల్లో కాలక్షేపం చేయటమే మగవాడి పతనానికి తొలిమెట్టు అవుతుంది. ఈ చర్య, మాసాలు, సంవత్సరాల తరబడి కొనసాగటంవల్ల ఎంతో అందమైన జీవితాన్ని వూహించుకున్న స్త్రీల ఆశాసౌధాలు కుప్పకూలిపోతయ్. క్రమక్రమంగా భర్తమీద, జీవితం మీద, సంభోగం మీద విరక్తి, నిరాసక్తత కలుగుతయ్. అందువల్ల పురుష పుంగవులు ఈ అలవాట్లను మానుకొని తీరాలి. ఈ అలవాట్లవల్లే శారీరక మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతిని సంభోగ సామర్థ్యం సడలి పోతుంది.
- ముఖ్యంగా రాత్రిళ్ళు ఆలస్యంగా నిద్రించటం ఉదయం ఆలస్యంగా లేవటం మానుకోవాలి. తెల్లవారు ఝామునే లేచి వ్యాయామం, ఆసనాలు, ప్రాణాయామం వంటికి తైలమర్దనం, ధ్యానం, ఆచరించాలి. దీనివల్ల శరీరం, మనసు, ఆత్మ ఆరోగ్యవంతమై, జీవన విజయానికి సహకరిస్తుంది. అదే సంభోగ సామర్థ్యానికి కూడా ఆస్కారం కల్పిస్తుంది.



ఈనాటి మధ్య వయసు దంపతుల అనుసరించవలసిన వ్యవహార నియమాలు

- మధ్యవయసు పురుషుల్లో ఎక్కువమందికి తమ వృత్తి రీత్యా అనేక చిరాకులు, చికాకులు వుంటయ్. వాటినుంచి బయటపడటంకోసం చేసే ప్రయత్నాల్లో అనేకసార్లు తీవ్రమైన ఆందోళనకు, అసహనానికి గురవుతుంటారు. ఆయా సందర్భాల్లో స్త్రీలు వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కలిగించే ప్రోత్సాహకరమైన ధైర్యం చెప్పాలి. అలాకాకుండ ఒకరు విసుక్కున్నారు గదా అని మరొకరు కూడా విసుక్కుంటే ఆందోళన మరింత ఎక్కువై ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది.
- ఈ చిరాకుల్లో వున్నప్పుడు సంభోగానికి పూనుకుంటే శరీరానికి మనసు సహకరించక పోవటంవల్ల వారి రతికార్యం కూడా రసాభాస అవుతుంది. అలాంటపుడు స్త్రీలు అసంతృప్తి చెంది భర్తల మనసు గాయపడేటట్లుగా మాట్లాడకుండ వారిని స్వాంతనవ్వాక్యాలతో అనునయించాలి. అలా చేయగలిగితే ఆ మరుక్షణమే భర్తలో సంపూర్ణ అంగస్తంభన జరిగి వారి దాంపత్య జీవితం సుఖవంతమౌతుంది.

వీర్యం ఎలా పుడుతుంది? వీర్యం ఎంత వృధా అయినా నష్టం లేదా?



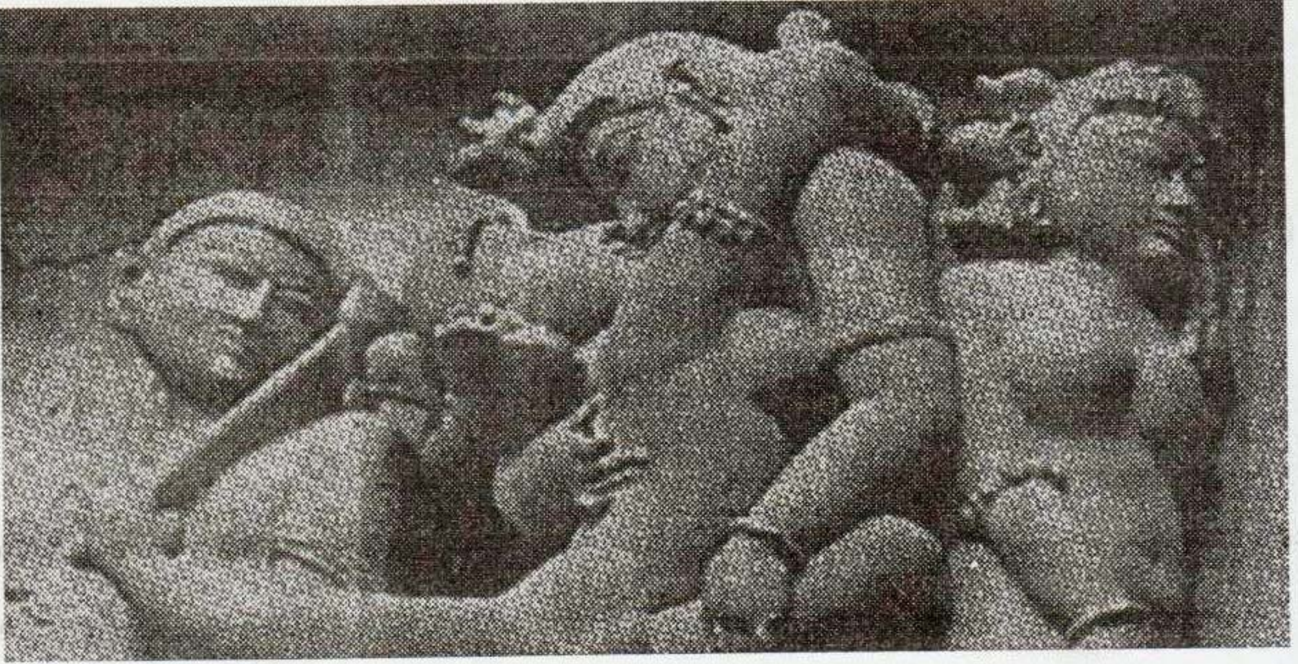
- ఈనాటి, ఆధునిక వైద్య శాస్త్ర వేత్తలు, వీర్యం గర్భధారణకు తప్ప వేరే ఏ విధంగాను ఉపయోగపడదని, అది ఎంత వృధా అయినా దానివల్ల ఎలాంటి నష్టం జరగదని సూచిస్తున్నారు.
- అయితే ఈ వాదాన్ని భారతీయ శాస్త్రాలు ఖండిస్తున్నయ్. శరీరాన్ని పోషించే సప్తధాతువుల సారాంశమే వీర్యమని, ధాన్ని పరిమితంగా వాడుకోవటం ద్వారా నిండు నూరేళ్ళు ఆనందంగా జీవించవచ్చని మహర్షులు పేర్కొన్నారు.
- ఏది వాస్తవమో, ఏది అవాస్తవమో తేలాలంటే ఎవరికి వారే తమ అనుభవంలో రుజువు చేసుకోవచ్చు. ఎలా అంటే వివాహానికి ముందు అధికమైన వీర్యసంపద కలిగిన యౌవనుల ముఖంలో ఎంత తేజస్సు ఓజస్సు వుంటుందో, అదే వివాహం తరువాత అంటే వీర్య క్షీణత ప్రారంభమైన తరునాత వివాహితుల ముఖంలో ఎంత తేజోవిహీనత వుంటుందో సరిచూసుకుంటే నిజం తెలిసిపోతుంది. ఇంకా చెప్పాలంటే, రోజూ ఒకసారి సంభోగంలో పాల్గొంటున్నపుడు, శరీరము, మనసు ఎంతో ప్రశాంతంగా ప్రసన్నంగా వుంటయ్. అదే రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు, సంభోగంలో పాల్గొన్నపుడు, ముఖం పీక్కుపోవటం, తీవ్రమైన అలసట, ఒళ్ళు నొప్పులు, మగత, బద్ధకం ఏర్పడటం మనం స్వానుభవంలో తెలుసుకోవచ్చు. కాబట్టి వీర్యం అనేది వ్యర్థపదార్థం కాదని, జీవన మాధుర్యానికి మూలభూతమైన శక్తి స్వరూపమని మనం విశ్వసించాలి. ఇప్పడు వీర్యం ఎలా పుడుతుందో తెలుసుకుందాం.

- మనం తిన్న ఆహారం ముందుగా 1) రసధాతువుగా మారుతుంది. తరువాత అది 2) రక్త ధాతువు అవుతుంది. ఆ రక్తం 3) మాంస ధాతువుగా రూపాంతరం చెందుతుంది. ఆ మాంసం 4) మేదోధాతువు (క్రొవ్వు)గా మారుతుంది. ఆ మేధస్సు 5) అస్థి ధాతువు (ఎముక) గా ఏర్పడుతుంది. ఆ అస్థి 6) మజ్జాధాతువుగా (మూలుగు) మారుతుంది. ఆ మజ్జ 7) వీర్యధాతువుగా అంటే చివరి ధాతువుగా పుష్టి గర్భోత్పత్తిని కలిగిస్తూ శరీర రక్షణకు, సృష్టి కల్పనకు ప్రధాన హేతువు అవుతుంది.
- అంటే ఆహారం యొక్క చివరి రూపం వీర్యం అన్నమాట. ఆహారం వీర్యంగా మారటానికి షుమారు నెలరోజులు పడుతుంది. నలభై ఔన్సుల రక్తం నుండి ఒక ఔన్స్ వీర్యం ఉత్పత్తి అవుతుందని ప్రాచీన భారతీయ మహర్షులు నిర్ధారించారు.

అన్నింటికన్న - వీర్యమే బలమైనది

- పంచ భూతాలలో మొదటగా పుట్టిన ఆకాశ భూతం కన్న దానినుంచి పుట్టిన వాయు భూతం రసవంతమైనది. వాయువు కన్న దాని నుండి పుట్టిన అగ్నిభూతం శక్తివంతమైనది. అగ్నికన్న దాని నుంచి పుట్టిన జలభూతం సారవంతమైనది. జలంకన్న దానినుంచి పుట్టిన పృథివీ భూతం మిక్కిలి రసవంతమైనది. ఈ పంచ మహాభూతముల నుండి పుట్టిన ఓషధులు (చెట్లు, మొక్కలు) పంచ భూతములకన్న రసవంతమైనవి. ఆ ఓషధులకన్నా అవి పుష్పించే పూవులు, ఆ పూవుల కన్నా అవి ఫలించే ఫలాలు, ఆ ఫలాహారం నుండి పుట్టిన జీవులు, ఆ జీవుల్లో రూపాంతరం చెందిన మానవుడు ఆ మానవుని కంటే, అతని పుట్టుకకు కారణమైన వీర్యం, ఒక దానికన్నా ఒకటి అమిత సారవంతమైనవి. దీన్ని బట్టి సమస్త సృష్టినుండి ఆవిర్భవించిన అమృత రూపమే వీర్యం అని మనం అర్థం చేసుకోవాలి.
- పైన తెలిపిన కారణాలను బట్టి వీర్యం ఎంతటి మహత్తర శక్తివంతమైనదో తెలుసుకున్నాం. అలాంటి వీర్యాన్ని ప్రయత్న పూర్వకంగా మితంగా వాడుకొంటూ ఆనందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని సంపాదించుకోవటం మానవుడి చేతిలో పని.
- చివరగా తెలుసుకోవలసిన ముఖ్యవిషయం, వీర్యశక్తి వల్ల శరీరంలోని సకల ఇంద్రియాలు బలవత్తరమౌతయ్. వీర్యం బలహీనమైతే మందబుద్ధి, అజీర్ణము, దంతరోగాలు, వెంట్రుకలు అకాలంలో నెరసిపోవటం, నేత్రదృష్టి తగ్గటం మొదలైన అనారోగ్య లక్షణాలు కనిపిస్తయ్.

అతి సంభోగం - అల్ప సంభోగం



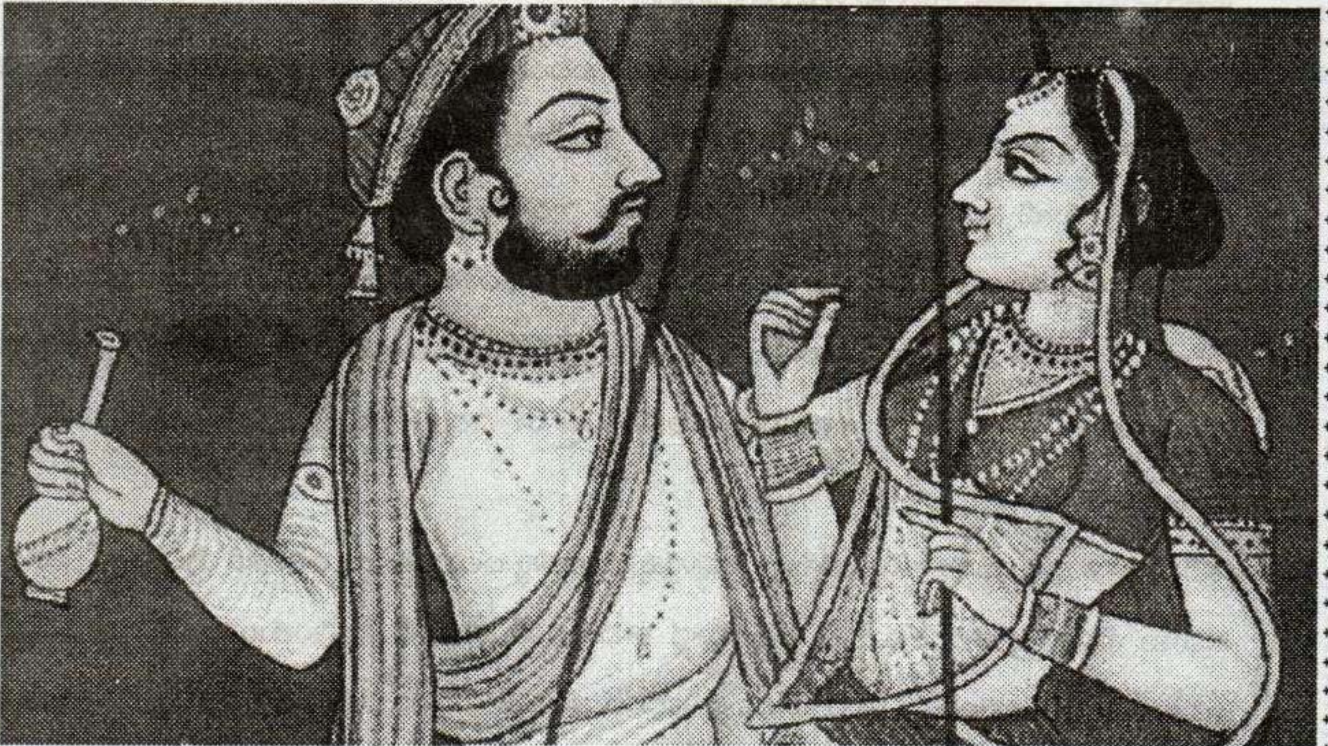
సంభోగ నియమాలు

- ఆహారము, నీరు, నిద్ర, మైధునము ఈ నాలుగు ప్రతి ప్రాణికి అత్యావశ్యకమైనవని ముందు పేజీలలో చెప్పకున్నాం. ఆహారం ఎక్కువతిన్నా, తక్కువ తిన్నా, నీరు ఎక్కువ తాగినా, తక్కువ తాగినా, నిద్ర ఎక్కువ పోయినా, తక్కువ పోయినా శరీరానికి ఎలాంటి హాని జరుగుతుందో, అదే విధంగా సంభోగం అధికమైనా, అల్పమైనా శరీరానికి కూడా అలాంటి నష్టం జరుగుతుంది. కాబట్టి స్త్రీ పురుషులు ఇరువురూ సంభోగ నియమాలు పాటించడానికి అలవాటు చేసుకోవాలి.
- ఆరోగ్య వంతులైన భార్యాభర్తలు రోజుకు ఒకసారి మాత్రమే రతి క్రీడలో పాల్గొనాలి. ఇది ఆరోగ్యదాయకం. రెండు సార్లు రతిలో పాల్గొంటే శరీరంలో పైత్యం (వేడి) అతిగా ప్రకోపిస్తుంది. మూడుసార్లు రతిలో పాల్గొంటే శరీరమంతా వాతం (వాయువు) ప్రకోపిస్తుంది. నాలుగు సార్లు పాల్గొంటే ధాతువులు క్షీణించి పోతయ్.
- అనారోగ్య వంతులు నడి వయసు దాటిన వారు మాత్రం, రోజూ రతిలో పాల్గొనటం మంచిదికాదు. వారానికి ఒకసారి లేదా రెండుసార్లు రతి చేసుకోవచ్చు.

- ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రకారం వేసవిలో 15 రోజులకు ఒకసారి, వర్షాకాలంలో వారం రోజులకు ఒకసారి, చలికాలంలో ప్రతిరోజు సంగమ సౌఖ్యాన్ని అనుభవించ వచ్చని మహర్షులు సూచించారు.
- అయితే స్త్రీ పురుషులందరూ ఎప్పుడు ఎన్నిసార్లు సంభోగంలో పాల్గొనాలి ? అనే విషయాన్ని ఖచ్చితంగా నిబద్ధీకరించటం కష్టమవుతుంది. ఎందుకంటే శారీరకబలము ఆరోగ్యము సంపూర్ణంగా వున్నవాళ్ళు రోజుకు రెండుసార్లు సంభోగంలో పాల్గొన్నా ఎలాంటి నీరసంగానీ అలసటగానీ లేకుండ ఉల్లాసంగా వుంటారు. మరికొంతమంది పైకి ఆరోగ్యంగానే కనిపించినా నెలకు ఒకసారి లేక రెండుసార్లు సంభోగం చేసుకున్నంత మాత్రాన్నే పూర్తిగా నీరసించిపోతారు. ఇది వారివారి బలారోగాలమీద రతిపట్లగల అభిరుచిమీద చాలావరకు ఆధారపడివుంటుంది.
- మరికొంత వివరంగా చెప్పాలంటే బాగాదృఢంగా బలంగా వున్నట్లు కనిపించేవారు ఒకటి రెండు నిముషాలకన్న ఎక్కువసేపు రతిలో పాల్గొనలేరు. చాలాసన్నగా బక్కగా బలహీనంగా కనిపించేవారు పిచ్చుకవలె మాటి మాటికి రతిలో సుదీర్ఘసమయం పాల్గొనగలుగుతారు.
- స్త్రీ, రతికి అనుకూలంగా లేనప్పుడు పురుషుడు ఆమెను బలవంతంగా రతికేళికి దింపి ఆమెనుండి సరియైన సహకారం అందక అంగం సక్రమంగా స్తంభించక మధ్యలోనే రసాభాసమై శృంగభగం చెందుతాడు శారీరకంగా అతడెంత బలవంతుడైనా వీర్యవంతుడైనా ఈవిధమైన రతివల్ల నీరసించిపోతాడు.
- అదేవిధంగా పురుషుడు అన్యమనస్కంగా వున్నప్పుడు అతన్ని బలవంతంగా రతికేళికి పురికొల్పే స్త్రీ కూడా ఆమెకు భావప్రాప్తి కలగకముందే అసంపూర్ణ కామకేళితో హతాశురాలవుతుంది. దీనివల్ల ఆమెలో అపరిమితమైన అసంతృప్తి కలిగి దానివల్ల శరీరం మనసు నీరసించిపోయి. రతిపట్లనే విముఖత కలుగుతుంది.
- స్త్రీ పురుషులు ఇరువురు బలహీనంగా వున్నప్పటికీ వారిలో నిండైన కామకేళీ కుతుహలం వున్నప్పుడు వారు జరిపే లైంగిక కార్యకలాపం వల్ల ఆ ఇరువురు ఎంతో అరోగ్యవంతంగా మనగలుగుతారు.
- దీనిని బట్టి తేలేదేమిటంటే శారీరక బలం కన్న మానసిక బలం ప్రధానమైనది. స్త్రీ పురుషులిద్దరు మానసికంగా రతికి సిద్ధమైనప్పుడు మనస్ఫూర్తిగా జరిపే ఆ సంభోగం వల్ల గాఢమైన సంతృప్తిని పొందగలుగుతారు. అయితే మనసు ఎంతగా కామం కావాలని కోరుకున్నా శరీరంలో తగినంత వీర్యబలం లేనప్పుడు ఆరోగ్యం దెబ్బతినటం ఖాయం.

అతి సంభోగం - నష్టాలు

- అతిగా రోజు రెండుసార్లు , మూడుసార్లు లేక నాలుగుసార్లు సంభోగం చేయుటంవల్ల శరీరంలో వాతం (వాయువు) ప్రకోపించి తట్టుకోలేనంత తలపోటు కలిగిస్తుంది.
- ఇలా అనేక సార్లు వరుసగా రతిలో సుదేర్ఘంగా పాల్గొనటంవల్ల వాత,పిత్త, కఫాలు మూడు ప్రకోపించి, రక్తము, మాంసము మొదలైన ధాతువులలోకి ప్రవేశించి శరీరములో గుండె, లివర్, స్ప్లీన్, నాభి, గజ్జలు, మూత్రపిండాలు మొదలైన చోట్లల్లో ఏదో ఒకచోట అతిదారుణమైన లోతైన బాధాకరమైన గ్రంధులను కలిగిస్తుందని చరకమహర్షి పేర్కొన్నారు.



- ఎప్పడూ సెక్స్ గురించిన ఆలోచనలతో తపనపడేవారు, సరియైన పనిపాటలు లేకుండ ఇళ్ళలోనే వుంటూ పెళ్ళాంకొంగుపట్టుకొని తిరుగుతూ పదేపదే ఆమెతో సంభోగం జరుపతూ వుండేవారికి, ఇంట్లోవున్నా వీధిలో వున్నా ఆఫీసులోవున్నా నిరంతరంగా స్త్రీలగురించే ఆలోచిస్తూ మానసిక వ్యభిచారాన్ని సాగిస్తూ పదేపదే నరాలను ఉద్రేకం చెందించుకునేవారికి ఎక్కువసమయం టీ.వి. లముందు కూర్చోని ముద్దులు, కౌగిలింతలువంటి దృశ్యాలను చూస్తూ కామాంధులయ్యే స్త్రీ పురుషులకు ఈవిధంగా సెక్స్‌గురించి అదేపనిగా తపనపడే అన్నిరకాల వ్యక్తులకు పైన తెలిపిన గ్రంధులతో పాటు శరీరంలోని వివిధ భాగాలలో

భరించలేని శూలలు, దగ్గు, వగర్పు, పాండురోగము, క్షయ రోగము కలుగుటయేకాక శరీరం అమితంగా ఉష్ణ ప్రభావానికి లోనై త్వరితంగా కృశించిపోయి వార్ధక్యచిహ్నాలు అంకురిస్తయ్. దీనివల్ల జీవితం అంత నిస్సారమై నిర్వీర్యంగా మిగిలిపోయి అకాల వ్యాధులతో అకాల మరణాలతో ఆహుతైపోతుంది.

అల్ప సంభోగం - అవస్థలు

- కొందరు స్త్రీలకు, పురుషులకు చిన్నవయసు నుంచే కొన్ని అవాస్తవికమైన నమ్మకాలు మనసుల్లో నాటుకొని వుంటయ్. అనేకసార్లు రతిలో పాల్గొంటే శరీరం కృశించిపోతుందని ఎప్పుడో నెలకు ఒకసారో రెండసార్లో తప్ప రతిలో పాల్గొనకూడదని గట్టిగా నిర్ణయించుకుంటారు. వివాహం తరువాత అదేపద్ధతిని అనుసరిస్తూ కామక్రీడ అనేది ఒక పాపకార్యంలాగా ఏదోఘోరమైన నేరంలాగా భావిస్తారు.
- సంసారంలో అలాంటి భావాలు భర్తకున్నప్పుడు అతని భార్య పడేపాట్లు వర్ణనాతీతం అవుతయ్. ముద్దు, ముచ్చట, సరసం అనేవి ఆమెవూహల్లోనే మిగిలిపోతయ్. భర్తతో తృప్తితీరా కామసుఖాలు అనుభవించాలని ఆమెమనసు ఎంత పరితపించినా భర్తమాత్రం సహకరించడు అలాచేయటం తప్పంటూ ఉపన్యాసం ఇస్తాడు ఎప్పుడో నెలకు ఒకసారి రెండుసార్లు జరిగే వారి కామకార్యం కూడా మొక్కుబడిగా యాంత్రికంగా సాగుతుందే తప్ప అందులో ఎలాంటి రసానుభూతి వుండదు.
- ఇదేగుణం స్త్రీలలో వున్నప్పుడు ఆ పురుషుని పరిస్థితికూడా పైన చెప్పిన స్త్రీ పరిస్థితిలాగే అవుతుంది. చిన్నప్పడే విధవరాళ్లయిన మేనత్తల దగ్గర, అమ్మమ్మల దగ్గర నాయనమ్మల దగ్గర పెరిగిన స్త్రీలు కామాన్ని నేరంగా పరిగణించటం మొదలుపెడతారు. ప్రతిరోజు ఏదో ఒక దేవుడి పేరుతోనో వ్రతాల పేరుతోనో, నోముల పేరుతోనో భర్తను తమ దరిదాపుల్లోకి కూడా రానివ్వరు ఎప్పుడో హడావుడిగా అయ్యిందనిపించుకోవటం తప్ప, వారిమధ్య రాగరంజితమైన రతిక్రీడకు ఆస్కారం కలుగదు.
- కొంతమంది యువకులు, యువతులు ఎదిగీ ఎదగని వయసులో బ్రహ్మచర్యం గురించి ఉపన్యాసాలు విని తాముకూడా బ్రహ్మచర్యవ్రతం పాటించాలని తీర్మానించుకుంటారు. వీరిదృష్టిలో బ్రహ్మచర్యం అంటే పూర్తిగా సంభోగాన్ని నిషేధించటమే. అందువల్ల పెళ్లి పెటాకులు ఏమీ లేకుండ ఇలాగే వుండిపోవాలని ప్రయత్నిస్తారు. తల్లిదండ్రుల, బంధువుల బలవంతం మీద ఒకవేళ వివాహం చేసుకున్నా వారిని చేసుకున్న ఆరెండోవారికి జీవితాంతం ప్రతిరోజు నరకం చూపిస్తారు.

- బ్రహ్మచర్య వ్రతదీక్ష పూని కందమూల ఫలాలు తిన్న మునిపుంగవులే కామాభిలాషను తట్టుకోలేక రంభా, ఊర్వశీ, మేనకలవెంట పడిన కథలు మనకు తెలుసు. ఇక మనషులు రోజు ఉప్ప, కారము తీపి తింటూ స్త్రీలతో కలసి జీవిస్తూ స్త్రీ సమాగమానికి దూరంగా వుండటం అనేది అసంభవమైన విషయం. వివేకానందుడు బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలని అనేక ప్రయత్నాలు చేసి చివరకు కాలేకుండమీద ఆసనం పెట్టి మర్మాంగాన్ని కాల్చుకున్నాకూడా దాన్ని నిరోధించలేకపోయానని స్వానుభవాన్ని తెలిపారు. కాబట్టి సంపూర్ణ బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలనే యువతీ యువకులు మానవసమాజంలో వుంటూ దాన్ని సాధించటం అసాధ్యం అనే సత్యాన్ని నమ్మితీరాలి.
- అయితే బ్రహ్మచర్యం అంటే సామానార్థంలో ఒక్క భార్యతో తప్ప పరస్త్రీలతో సంభోగించకూడదని, ఆ భార్యతోకూడా మితంగా ఋతునియమలను అనుసరించి చక్కటి సంతాన ప్రాప్తికోసం సంగమించాలని అర్థం చేసుకోవాలి.



అల్ప సంభోగం - నష్టాలు

- పూర్తిగా సంభోగం జరపనందువల్ల శరీరంలో మేహరోగం పుడుతుంది. కొవ్వు అధికంగా పెరుగుతుంది.
- సంభోగంలో పాల్గొనని పురుషుని మర్మాంగంలోను, వృషణాలలోను శూల పుడుతుంది. మూత్రము ధారాళంగా విసర్జింపబడక మూత్రబద్ధం కలుగుతుంది. ఒళ్ళంతా నొప్పలు, మానసిక చిరాకు, గుండెనొప్పికలుగుతయ్.
- పైన చెప్పిన అతిసంభోగ నష్టాల్లో వాతాది త్రిదోషాలు ఎలా ప్రకోపించి రోగాలకు కారణమౌతయో అదేవిధంగా స్త్రీ పురుషుల అల్పసంభోగం వల్లకూడా త్రిదోషాలు ప్రకోపించి యావత్ శరీరాన్ని వ్యాధిగ్రస్తం చేస్తయ్.



పురుషుల్లో సంభోగ శక్తి వుందో లేదో తెలుసుకోవటంఎలా ?

సంభోగ శక్తి గుర్తులు

- సంభోగం జరపబోయేముందు ఆ సమయంలో సంభోగం జరిపటానికి తగిన శక్తి తనలో వుందో లేదో ఎవరికి వారే తెలుసుకోవచ్చు అంటే వెంట వెంటనే రతి జరపటానికి గానీ, లేక రోజూ రతి చేయటానికి గానీ అవసరమైన వీర్యబలం తమలో తగినస్థాయిలో వుందా ? లేక తక్కువస్థాయిలో వుందా ? అనే నిజం ఎవరి శరీరమే వారికి చెబుతుంది. అదెలా అంటే ?
- భార్యా భర్తలు ఏకాంతంగా వుండి రతికి అనుకూలమైన సమయం దొరికినప్పుడు సంభోగం జరపాలనే కోరిక గాఢంగా వుండాలి. భార్యను తలచుకోగానే ఆమె అందచందాలను ఒంపు సొంపులను గుర్తుకు తెచ్చుకోగానే అంగస్తంభనం ప్రారంభం కావాలి భార్యను స్పర్శించి ముద్దాడి కౌగిలించుకునేటప్పటికే పురుషాంగం పూర్తిగా స్తంభించాలి ఇది సంభోగ శక్తి సంపూర్ణంగా వుందనటానికి మొదటి గుర్తు.
- అంగం స్తంభించిన తరువాత వెంటనే యోని ప్రవేశానికి తొందరపడకూడదు. ఎందుకంటే స్త్రీకికూడా సంభోగకాంక్ష పెంచకుండ హడావుడిగా యోని ప్రవేశంచేసి తన కోరికమాత్రమే తీర్చుకోవటం సరియైన సంభోగం కాదుకాబట్టి అంగం స్తంభించిన తరువాత తొందరపాటు లేకుండ స్త్రీని కౌగిలించుకొని వివిధ కామప్రేరిత స్థానాలలో ముద్దాడుతు చేతులతో కామనాడులను స్పర్శిస్తూ ఆమెనుకూడా ఉద్రేక స్థాయికి తీసుకురావాలి. ఆమె ఉద్రేక స్థాయికి చేరేవరకు పురుషాంగం వాలిపోకుండ స్థిరంగా దృఢంగా వుండటమే సంభోగ శక్తికి రెండవగుర్తు.
- యోని ప్రవేశం జరిగిన తరువాత భార్యకు భావప్రాప్తి కలుగకముందే భర్తకు స్ఖలనం జరిగితే ఆతరువాత అంగం సోలిపోయి కదలికలు సాగించలేడు కాబట్టి, స్త్రీకి భావప్రాప్తి కలిగేదాకా పురుషుడు వీర్య స్ఖలనాన్ని ఆపగల స్థిరచిత్తుడైవుండాలి. అలా ఉండగలగటమే సంభోగ శక్తికి మూడోవగుర్తు.
- సంభోగం పూర్తి అయిన తరువాత వెంటనే పురుషాంగం సోలిపోకుండా కొద్దిసేపు బిరుసుగా వుండాలి. అలావుండటమే సంభోగశక్తికి నాలుగోగుర్తు.



- సంభోగానంతరం ఇరువురికి సంపూర్ణమైన సంతృప్తి కలిగి ఎలాంటి తలనొప్పిగానీ నీరసం గానీ అమితమైన అలసటగానీ కాళ్ళు పీకటం గానీ లేకుండ మనసులు శరీరాలు ప్రసన్నంగా సంతోషంగా వుండాలి అలావుండటమే సంభోగ శక్తికి అయిదోగుర్తు.
- సంభోగం తరువాత స్త్రీ పురుషులు ఇరువురికి సుఖమైన నిద్రపట్టాలి. అలా నిద్రపట్టటమే సంభోగశక్తికి ఆరోగుర్తు.
- ఉదయం పూట ఎప్పటిలాగా నిద్రలేవగానే నిద్ర సరిపోయినట్లుగా వుండాలి గానీ మరికొంత సేపు నిద్రపోతే బాగుండు అనిపించకూడదు. అల అనిపించక పోవటమే సంభోగ శక్తికి ఏడోగుర్తు.

సంభోగ శక్తి లోపించినదనటానికి గుర్తులు

- భార్య భర్తలు ఏకాంత ప్రదేశంలో కలిసి రతికార్యానికి అనుకూలమైన వాతావరణం ఏర్పడినప్పడు కూడా మనసులో రతిచేద్దామా? వద్దా ? అనే ఆలోచనరావటం మొదటి గుర్తు.
- భార్య దగ్గరకు వచ్చినతరువాత ఎంతోసేపు అమెతో సరససల్లాపాలు సాగించిన తరువాతనే అంగం స్తంభించి నిలువలేక యోని ప్రవేశం చేయటం ద్వితీయనిదర్శనం.
- స్త్రీకి భావప్రాప్తి కలగక ముందే పురుషునికి వీర్యపతనం కావటం తృతీయనిదర్శనం.
- స్కలనమైన వీర్యం, శక్తివంతమైన సంభోగం జరిపినప్పడు స్కలనమైన పరిమాణంలో లేక, అతి తక్కువగా స్కలించటం చతుర్థ నిదర్శనం.
- వీర్యస్కలనం కాగానే తోటకూర కాడలాగా ఓడిపోయిన వీరుడిలా అంగం సొలిపోవటం పంచమనిదర్శనం.
- సంభోగం కాగానే తీవ్రమైన నీరసం రావటం కాళ్ళు నడుములు పీకటం ఊపిరి అమితంగా పీల్చవలసిరావటం ఇవన్నీ సప్తమ నిదర్శనం.
- సంభోగం తరువాత తలనొప్పికలిగి నిద్రలేకపోవటం, ఎప్పడో ఆలస్యంగా నిద్రపోయి ఉదయం పూట పొద్దెక్కిన తరువాత బద్దకంగా కష్టంగా నిద్రలేవటం ఇవన్నీ సంపూర్ణ సంభోగశక్తి లేనప్పడు వీర్యహీనత కలిగివున్నప్పడు సంభవించే పరిణామాలు.
- విజ్ఞులైన స్త్రీ పురుషులు ఈ నిదర్శనాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని శరీరాలు మనసులు సంపూర్ణంగా సహకరించినప్పడే సంభోగంలో పాల్గొని సురదదానందాన్ని అనుభవించటం శ్రేయోదాయకం.

శృంగారంలో భారతీయ మహిళల ఔన్నత్యం



స్త్రీలకు కామ శక్తి ఎక్కువ, కామవాంఛ తక్కువ

- ప్రకృతి రీత్యా పురుషునికన్న స్త్రీకే కామం అధికంగా వుంటుంది. అయితే స్త్రీలు తమ సహజసిద్ధమైన బిడియం వల్లగానీ కుటుంబ పరిస్థితులవల్ల గానీ తమ కోరికను ఎప్పుడో ఒకసారి తప్ప ఎల్లప్పుడు బయిటికి చెప్పలేరు. సభ్యత, సంస్కారము సహనము, సంప్రదాయం సర్దుబాటు మనస్తత్వము మొదలైన సద్గుణాలు కలపోసిన భారతీయ స్త్రీలు శృంగారంలో తమ భర్తకు ఎంత స్థాయిలో శక్తివుందో ఆశక్తికి అనుగుణంగా తమ లైంగిక వాంఛను సరిపెట్టుకొని ఉన్నదానితో సంతృప్తి పడటానికి అలవాటు పడతారు భర్త లైంగికంగా తక్కువ ఉత్సాహము కలిగివుండి రతిపట్ల విముఖత కలిగి వుంటే తాముకూడా క్రమక్రమంగా రతిపట్ల తమకుగల అమిత అభిరుచిని అణుచుకొని అల్ప శృంగారంతో సంతృప్తి పడతారు. అంతేగానీ భర్తను లైంగిక బలహీనుడని నిందించటంగానీ తమకామవాంఛను బహిర్గతపరచి ఎలాగైన తమ కోరికను తీర్చవలసిందేనని బలవంతం చేయటంగానీ సామాన్యంగా జరగదు.

పురుషులకు కామవాంఛ ఎక్కువ - కామశక్తి తక్కువ

- స్త్రీ సృష్టిలో శక్తిస్వరూపిణి. ఆమె కోరికను సంపూర్ణంగా తీర్చకలిగిన శక్తి ఏ పురుషుడిలోను వుండదు. ఒకసారి ఇంద్రియస్ఖలనం అయిన తరువాత పురుషుడు మళ్లీ శృంగారంలో పాల్గొనాలంటే అతనికి కొన్ని గంటలు వ్యవధి అవసరమౌతుంది. అదే స్త్రీ అయితే ఒకే సంగమంలో అలసటకు గురికాకుండ ఎన్నిసార్లయినా భావప్రాప్తి పొందగలుగుతుంది. సంపూర్ణమైన ఇంద్రియ పటుత్వం కామశాస్త్ర మెళుకువలు తెలిసిన భర్తవల్ల అతనికి ఒక్కసారి సుఖప్రాప్తి కలిగేలోపుగా అతని భార్య ఐదునుండి పదిసార్లవరకు భావప్రాప్తి పొందగలుగుతుంది. పురుషునికన్న స్త్రీ అధికురాలు అనటానికి ఈ ఉదాహరణ చాలు.

- అయితే ఇంత శక్తి గల స్త్రీ సంసారచక్ర బంధంలో ఇరుక్కున్న తరువాత భర్త శక్తికి అనుకూలంగా ప్రవర్తిస్తుందే తప్ప కేవలం తన శారీరక వాంఛలు తీర్చకోవటానికి బరితెగించి ప్రవర్తించదు. అదే మన భారతీయ మహిళ ఔన్నత్యం మన భారతీయ కుటుంబ వ్యవస్థ ప్రాశస్త్యం.
- సంసార పోషణ కోసం డబ్బు సంపాదించటానికి ఈనాడు మగవాడు ఉద్యోగం పేర వ్యాపారం పేర వారాలు, నెలలు తరబడి ఇంటిమొఖం చూడకపోయినా లేక రోజు ఏ అర్ధరాత్రినో అపరాత్రికో ఇంటికిచేరుతూ కనీసం నెలకు ఒకసారైనా భార్యతో రమించకపోయినా, వారిని నిందించకుండ నిలదీయకుండ వారి శ్రమను గౌరవిస్తూ వారికి కావలసిన సకల పరిచర్యలు చేసే మహోన్నత మహిళా మణులు మనదేశంలో వున్నారు కాబట్టే ఈ ఆధునిక యుగంలో కూడా మనకుటుంబ వ్యవస్థ ఇంకా కొంతవరకు పదిలంగా కాపాడబడుతుంది.
- ప్రాచీన భారతీయ మహిళల్లాగా నేటి ఆధునిక మహిళలు కూడా అతి తక్కువ వీర్య శక్తి వున్న తమ భర్తలను చక్కటి ఆహారపదార్థాలతో సులువైన ఔషధాలతో అధిక వీర్యవంతులుగా తయారుచేసుకొని రసవంతమైన రతి సౌఖ్యాలను ఎలా అనుభవించవచ్చో వీర్యవర్ధక ఔషధాలు, ఆహారాలు అనేప్రకరణంలో చూడగలరు.

స్త్రీ కంటే పురుషునికే - కామవాంఛా చాపల్యం ఎక్కువ

- పురుషుడిలో కామశక్తి తక్కువే వున్న కామవాంఛాచాపల్యం మాత్రం అధికంగానే వుంటుంది. శరీరంలో తగినంత సంభోగ శక్తి లేకపోయినా మనసులో సెక్స్‌పట్ల అసక్తి కోరిక బలీయంగా వుంటయ్ మగవాళ్లలో కొంతమందికి స్త్రీలను కన్నార్పకుండ చూసే అలవాటు వుంటుంది. అందంగా వున్న దృశ్యాన్ని చూడటం సహజమే అయినట్లు అందమైన స్త్రీలను చూడటం కొంతవరకు ప్రకృతి సహజం అనుకోవచ్చు కానీ అందం లేకపోయినా ఏకొంచెం అంగ సౌష్టవం వున్న ఆడది కనిపించినా నోరువెళ్లబెట్టి చొంగకారుతున్నా గమనించకుండ గుడ్లప్పగించి చూస్తుంటారు.
- మరికొంత మంది మగవాళ్ళు వీలు చిక్కినప్పుడల్లా ఇతర స్త్రీలను తాకటానికి ప్రయత్నించి అనందిస్తుంటారు కొంతమంది పురుషులు స్త్రీలతో శృంగారపరమైన సంభాషణలు జరుపుతూ సంతోషిస్తుంటారు. మరికొందరు పురుషులు అందమైన స్త్రీలను మనసులో పెట్టుకొని వారిని అనుభవిస్తున్నట్లుగా హస్తప్రయోగం చేసుకొంటూ తృప్తిపడుతుంటారు. ఇంకొందరు స్త్రీల బ్రాసరీలను లోపలి లంగాలను వాసనచూస్తూ ఆ స్త్రీలను వూహించుకొంటు సంతృప్తి చెందుతుంటారు. మరికొందరు తమచూపులనే ఎక్స్‌రే కళ్ళుగా ఉపయోగించి స్త్రీల లోపలి అందాలను అంచనా వేస్తూ ఆనందిస్తూంటారు. ఇలా అనంతమైన సృష్టిలో చిత్ర విచిత్రమైన కామచాపల్యాలుగల పురుషులు లెక్కకు మిక్కిలిగా వున్నారు.

అష్టవిధ మైధునాలు - అష్టకష్టాల కథనాలు

- అయితే పురుషులు తెలుసుకోవలసిన విషయం ఏమిటంటే, కేవలం పరాయి స్త్రీలతో సంభోగం చేయటం మాత్రమే తప్పకాదు. స్త్రీతో సంభోగం జరపాలని వూహించుకోవటం, సంభోగం గురించి మాట్లాడటం, సంభోగం చేయటం, ఇతరుల సంభోగం చూడటం, రతికేళిగురించి నర్మగర్భంగా మాట్లాడటం, రతికేళికి సంకల్పించటం, సంకల్పించిన రతిని విరమించుకోవటం, అందీ అందని అందమైన స్త్రీని అనుభవించాలని ప్రయత్నించి అది సాధ్యంకాక నిరాశ పొందటం, అనే ఈ ఎనిమిది రకాల అంశాలు, అష్టవిధమైధునాలు అంటారు. ఇవన్నీ నేరమైన విషయాలేనని అనారోగ్య హేతువులేనని పురుషులు తెలుసుకోవాలి. తమ కామవాంఛా చాపల్యాన్ని అదుపులో పెట్టుకోవాలి.



- ఈ పైన తెలిపిన రతికేళీ కార్యకలాపాలకు ఏ పురుషుడు దూరంగా వుంటాడో, కేవలం రతి జరపాలనుకున్నపుడే రతి గురించి ఏ పురుషుడు ఆలోచిస్తాడో ఆ పురుషుడు రతి క్రీడల్లో అంతులేని ఆనందాన్ని అనుభవించగలుగుతాడు.
- రోజులో ఎక్కువ సమయం రతి గురించి స్త్రీల అందచందాల గురించి అదేపనిగా ఆలోచించే మగవాడు వీర్యహీనుడై, అభిమానహీనుడై వ్యక్తిత్వహీనుడై రతిక్రీడల్లో ఓడిపోయి అభాసుపాలవుతాడు.
- శృతి మించిన సెక్స్ ఆలోచనలు కలవారికి, సెక్స్‌లో అతిగా పాల్గొనేవారికి, వెన్ను నొప్పి తలవణుకు, దృష్టి మందగించటం, చెవిలో హోరు, అరిచేతులు అరికాళ్ళు-తిమ్మిర్లు, పక్షవాతము, శరీరంలో మిక్కుటమైన నీరసము ఆవహిస్తయ్. సదా సంభోగ సంయమన ప్రాప్తిరస్తు!

భార్యా భర్తలు ఒకే మంచముపై పడుకోకూడదు - ఎందువల్ల?



- స్త్రీ పురుషులిద్దరు తనివితీరా దాంపత్య సుఖాన్ని అనుభవించాలంటే స్త్రీ కన్న పురుషుడికె కామశక్తి వుండితీరాలి. భర్తకు రతి సామర్థ్యం పుష్కలంగా వుంటే దానివల్ల ఇరువురికి అంతులేని రసానందం కలుగుతుంది. అదే స్త్రీకి ఎక్కువ కామశక్తి వుండి పురుషుడికి తక్కువ కామశక్తి వుంటే ఇద్దరిలో ఎవరికీ రసానందం కలుగదు. వారి సంసారంలో అపశ్రుతులు చోటుచేసుకుంటయ్. ఆ అపశ్రుతులకు కొంత వరకు విరుగుడు ఏమిటంటే -

- భార్యాభర్తలిద్దరు ఒకే మంచము మీద (చలికాలంలో తప్ప మిగిలిన కాలాలలో) పడుకోకూడదు. ఎందుకంటే పంచ భూతాల స్వరూపం స్త్రీలో వుంటుంది. ఆకాశ భూతం గుణం శబ్దం, వాయుభూత గుణం స్పర్శ, అగ్నిభూత గుణం రూపం, జలభూతం గుణం రసం, భూభూతం గుణం వాసన. ఈ శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధాలనే పంచ భూతగుణాలను స్త్రీలు పుణికి పుచ్చుకొని వుంటారు. ఈ అయిదు గుణాల ఆకర్షణ వల్లే స్త్రీలు పురుషులచేత ఆకర్షింపబడతారు. ఆ ఆకర్షణే మధురమైన మన్మథకేళీ విలాసాలను ఆస్వాదించడానికి అనుకూల స్థితిని కలుగుజేస్తుంది. ఎలా కలుగజేస్తుందంటే -

- స్త్రీకి సంభోగ తృష్ణ కలిగినపుడు ఆమె మాటల్లో మాధుర్యం తొణికిసలాడుతుంది. ఆమె స్పర్శలో కోటి విద్యుల్లతల అయస్కాంత శక్తి ఆకర్షింపబడుతుంది. కామవాంఛా పరవశురాలైన ఆమె రూపంలో ముగ్ధమోహన లావణ్యం నిగారిస్తుంది. మనసులో మధురోహలు కలిగిన మదవతి పెదవులలోను,

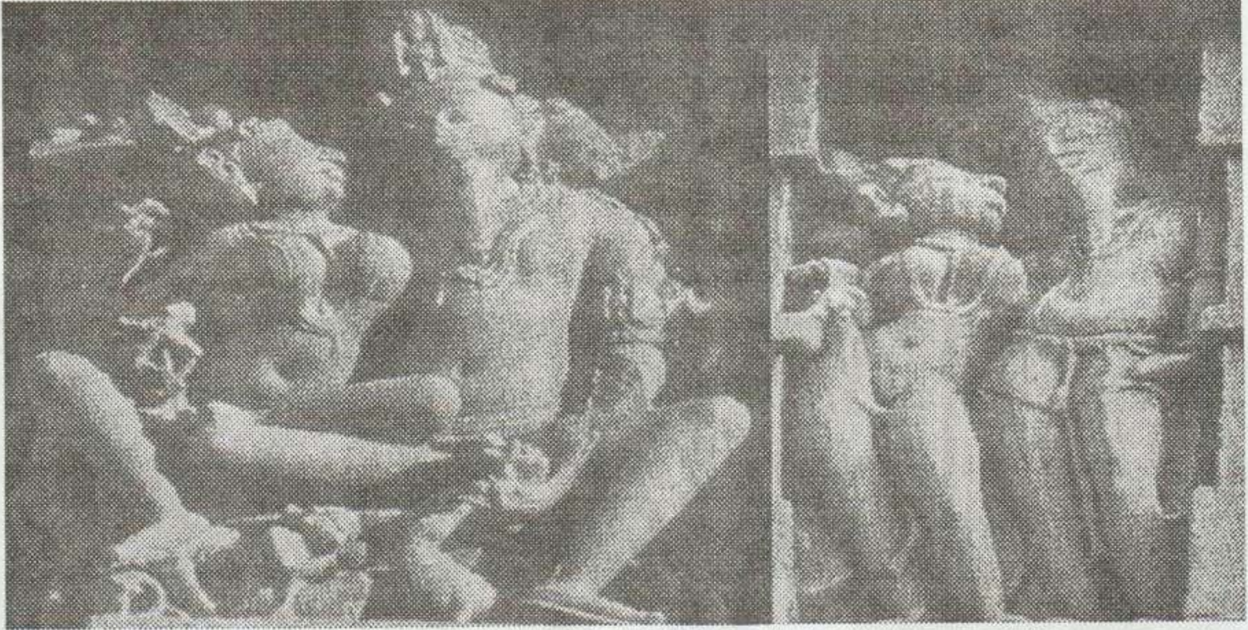
నాలుకలోను అమృత ఝురీ స్రవంతులు పెల్లుబుకుతయ్. మోహావేశ పరురాలైన మదనాంగికి, శరీరమంతా రోమాంచితమై సుమసుందర శోభితమై సుమగంధాలను వెదజల్లుతుంది. ఈ విధమైన పంచభూత తత్వాలు స్త్రీ శరీరంలో సంభోగ సమయాలలో సక్రమంగా సారవంతంగా ప్రభవించాలంటే ఆమెను ఒక్క రతిక్రీడ సమయంలో మాత్రమే ఉద్రేకింపజేయాలి. ఇలా చేయకుండ -

- ఎప్పడుబడితే అప్పడు, వంటగదుల్లోను, స్నానాల గదుల్లోను, ఎక్కడబడితే అక్కడ మాటిమాటికి స్పర్శిస్తూ, ముద్దాడుతూ, కౌగిలించుతూ, రెచ్చగొడుతూ వుంటే పైన తెలిపిన పంచతత్వాల ప్రభావం నీరుగారిపోతుంది. ఆ తరువాత రతికేళికి సిద్ధమైనపుడు ఈ స్పర్శలవల్ల, చుంబనాలవల్ల, ఆలింగనాలవల్ల ఆమెకుకానీ, భర్తకుగానీ, ఉధృతమైన రతి పారవశ్యం కలుగదు. రతి పారవశ్యం లేకపోతే పురుషుడికి అంగస్తంభన సరిగా జరుగదు. అంతా రసాభాసగా అసంపూర్ణంగా ముగిసిపోతుంది.



- అంతేగాకుండ నిద్రపోయేటపుడు భార్యాభర్తలిద్దరు ఒకే మంచముపై పడుకోకూడదు. వరుసగా అనేక రాత్రులు ఒకే మంచంమీద ఒకరి శరీరం మరొకరికి తాకుతూ పడుకోవటం వల్ల స్పర్శానందము, రసానందము, రూపానందము, గంధానందము, శబ్దానందము హరించిపోతయ్. రతికి ఉపక్రమించే ముందు స్త్రీగొంతు వినగానే, స్త్రీని తాకగానే, స్త్రీ అంగాలను చూడగానే, స్త్రీని ముద్దాడగానే, స్త్రీ శరీరాన్ని ఆఘ్రాణించగానే, పురుషుడిలో సహజసిద్ధంగా కలుగవలసిన మర్మాంగ చైతన్యం, కలిసి పడుకోవటం వల్ల మాయమైపోతుంది.
- ఇంకా చెప్పాలంటే స్త్రీ పురుషులు విడివిడిగా పడుకోవటంవల్ల విరహం విస్తారమై రాగోత్పత్తికి రహదారులు వేస్తుంది. ఇది అనుభవంలో కూడా అందరికి తెలిసిన విషయమే. ఆచరిస్తారు కదూ!

భార్యా భర్తల మధ్య అలకలు - ఆవేశాలు ఎడబాట్లు - అంతులేని ఆనందానికి మెట్లు



- "దూరం దగ్గర చేస్తుంది - దగ్గర దూరం చేస్తుంది" అనే సామెత భార్యాభర్తల దాంపత్య జీవనం నుండి పుట్టిందే. ఎప్పుడూ సంవత్సరం పొడవునా ఒకరి మొఖం ఒకరు చూసుకొంటూ వుంటే ఎంత అన్యోన్యత గల భార్యాభర్తలకైనా కొంచెమైనా మొఖం మొత్తుతుంది. ఆకర్షణ అయిసుముక్కలా ఆవిరైపోతుంది. ఈ రహస్యం తెలుసుకున్న మన పూర్వీకులైన మహర్షులు, భార్యాభర్తలమధ్య పదికాలాలపాటు ప్రేమానురాగాలు పదిలంగా వుండటం కోసమే ఆచారాలు, సంప్రదాయాలు, పండుగలు సృష్టించారు.
- పెళ్లైన కొత్తలో కొన్ని రోజులు అత్తగారింట్లో గడపటం, కొన్ని రోజులు అమ్మగారింట్లో గడపటం, కొన్ని సంవత్సరాలపాటు ప్రతి పండుగకు అత్తవారింటికి వెళ్లటం, ఇవన్నీ స్థలమార్పిడి వల్ల నూతన దంపతుల్లో రాగోద్దీపనం కలిగించటానికి ఉపకరిస్తయ్. పెళ్లిళ్లకు, పండుగలకు, స్త్రీలు పుట్టింటికి వెళ్లటం, నెలో రెండునెలలో అక్కడ వుండటం, ఆ ఎడబాటుతో ఆమెమీద విరహంతో భర్త అప్పుడప్పుడూ అత్తగారింటికివచ్చి భార్యతో తృప్తితీరా సంభోగించటం, ఇవన్నీ దంపతుల మధ్య ఆకర్షణను పెంచడానికే సృష్టించబడినయ్.
- ఇక అధికమాసం, ఆషాడమాసం, కొత్త అల్లుళ్లకు అందరికీ తెలిసిందే. మాసం రోజులపాటు భార్యను కలవకుండ వుండలేక, అత్తగారి వూరికిపోయి, ఏదోవిధంగా భార్యను వేరేచోటికి పిలిపించుకొని ఆమెతో



రతిక్రీడలు సాగించటం. ఈ చాటుమాటు ఘాటైన సరససల్లాపాలు దంపతుల మధ్య విడదీయలేని అనుబంధాన్ని మరింతగా ముడివేయడానికే కల్పించబడినయ్.

అమావాస్య, పౌర్ణమి రోజులు, పండుగ దినాలు, గర్భం దాల్చిన తరువాత, ప్రసవం జరిగిన తరువాత రోజులు ఇవన్నీ సంభోగానికి నిషేధ కాలాలు కాబట్టే, ఆ రోజుల్లో భార్యను పుట్టింటికి పంపటం అనే ఆచారం వాడుకలోకి వచ్చింది.

- భార్యాభర్తల మధ్య చిన్న చిన్న అభిప్రాయభేదాలు రావటం, ఎవరికి వారు పంతాలకు, పట్టింపులకుపోయి మాట్లాడుకోకుండ, తీవ్రమైన నిస్పృహ నిట్టూర్పులతో కొన్ని రోజులపాటు మౌనపోరాటం చేయటం అందరకూ తెలిసిందే. ఈ పోరాటం కొంతకాలం సాగేటప్పటికి మగవాడిలో ఆరాటం మొదలవుతుంది. స్త్రీలో కూడా ఆరాటం అధికమైనా ఆమె దానిని లోపలే అణచుకొంటుంది. ఎందుకంటే పలితం పట్టుదల స్త్రీకి అధికం కాబట్టి. ఎక్కువ సందర్భాల్లో పురుషుడే తన ఆరాటాన్ని అణచుకోలేక, బిగపట్టుకున్న యౌవనపు అలజడిని తట్టుకోలేక ఏ అర్ధరాత్రో అపరాత్రో భార్యామణి మీదికి ఒరిగిపోతాడు. ఇదంతా ఎందుకు చెప్పవలసి వస్తుందంటే కేవలం పురుషుడే ముందుగా లొంగాలని స్త్రీ గానీ, స్త్రీ యే లొంగాలని పురుషుడు గానీ పట్టుదల పెట్టుకోవద్దు. ఎవరు లొంగినా అది ఆనందకరమే గానీ, అవమానకరం కానే కాదు. కొందరు భార్యాభర్తలు ఈ పంతాలతో సంవత్సరాల తరబడి ఒకే ఇంట్లో వుండి కూడా ఒకటి కాలేక తమ యౌవన కాలాన్ని వృధా చేసుకున్నవారు చాలామంది వున్నారు. ఎవరు ఎక్కువ అనే ఆధిక్యతకు దంపతుల మధ్య చోటుండకూడదు. ఎవరు ముందులొంగినా ఇద్దరికీ సుఖమే. ఆ ఇద్దరి కుటుంబానికి శ్రేయస్కరమే.

స్త్రీ పురుషుల యౌవన రహస్యాలు





స్త్రీ యౌవన దశలు

స్త్రీ 9 సం॥ల వరకు బాల అని, 9 నుండి 16 సం॥ వరకు ముగ్ధ అని, 16 నుండి 30 సం॥ వరకు యౌవని అని, 30 నుండి 50 సం॥ వరకు ప్రౌఢ అని, ఆ పైన వృద్ధ అని ప్రాచీన శాస్త్రకారులు నిర్ణయించారు. అయితే ఆధునిక యుగంలో వచ్చిన పరిణామాలను బట్టి స్త్రీ వివాహ వయసును 18 ఏండ్లుగా మన చట్టాలు రూపొందించినయ్. కాబట్టి 18 ఏండ్లు నిండిన తరువాతనే స్త్రీలు వివాహం చేసుకోవటం ఉత్తమం. అయితే ఇక్కడ మనం గమనింపవలసిన విషయం ఏమిటంటే, స్త్రీలకు త్వరగా అంటే పదిహేను పదహారు ఏండ్లకే యౌవనం ప్రారంభమై యాభై యాభై ఐదు ఏండ్లకే పరిసమాప్తమవుతుంది. అందుకే ప్రాచీన శాస్త్రకారులు స్త్రీల యౌవనం త్వరితంగా ముగిసిపోతుంది కాబట్టి 16 వ ఏడును వివాహ వయసుగా నిర్ణయించారు.

పురుష యౌవన దశలు



పురుషులకు 16 వ ఏడువరకు బాల్యమని, 17 నుండి 70 వరకు యౌవనమని ఆ పైన వార్థక్యమని నిర్ణయింపబడింది. అయితే పురుషుల శరీరం 16 నుండి 20 ఏండ్ల వరకు పూర్తిగా వృద్ధి చెందే దశలో వుంటుంది కాబట్టి 20 ఏండ్లు నిండే వరకు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను సంభోగ ప్రక్రియకు పూనుకోకూడదు. 20 నుండి 40 ఏండ్ల వరకు పూర్తి యౌవనం వుంటుంది కాబట్టి ఆ మధ్య వయసులో భార్యతో సంపూర్ణ కామసుఖాలను అనుభవించవచ్చు. 40 నుండి పురుషునికి యౌవన క్షీణదశ ఆరంభమవుతుంది. కాబట్టి అప్పటినుండి తగునియమాలతో శారీరక శక్తిని కాపాడుకొంటూ సంగమం సాగించాలని శాస్త్రకారులు నిర్ణయించారు. 70 ఏండ్లు దాటిన పురుషునికి సంగమ సుఖం నిషేధించబడింది.



భార్యకన్న భర్త వయసులో ఎందుకు పెద్దవాడిగా వుండాలి?



- వివాహం చేసుకోబోయే స్త్రీ పురుషుల్లో స్త్రీ కన్న పురుషుడు కనీసం 3 ఏండ్ల నుండి 12 ఏండ్ల పెద్దవాడై వుండాలని ప్రాచీన శాస్త్ర కారులు నిర్ణయించారు. ఇందులోని అంతరార్థం తెలుసుకుంటే మనం ఆశ్చర్యపోతాము.
- స్త్రీకి పదహారు ఏండ్లకే సంభోగ యోగ్యత కలుగుతుంది. కానీ పురుషుడికి ఇరవైఏండ్లు నిండిన తరువాతగానీ సంభోగార్హత కలుగదు. అందువల్ల కనీసం మూడేండ్లు వయసు తేడా వుండాలని నిర్ణయించటం జరిగింది.
- స్త్రీకి 50 నుండి 60 సం॥లోపుగాను, పురుషుడికి 60 సం॥ నుండి 70 సం॥ లోపుగాను యౌవన పాటవం తగ్గిపోతుంది. అంటే స్త్రీ పురుషుల యౌవన సమాప్తంలో పదేండ్లు తేడా వుంది. దీనిని బట్టి మనకేమి అర్థమవుతుందంటే, ఒకే వయసు గల స్త్రీ పురుషులకు 20 వ సం॥ లో వివాహం చేస్తే భార్యకు 50 లేదా 60 ఏండ్లకు యౌవనం ముగిసిపోతే, భర్తకు 60 లేదా 70 వరకు యౌవనం కొనసాగుతుంది. ఆవిధంగా భార్యకు ముందుగా యౌవనం పూర్తయిపోయి, ఆమె సంభోగాన్ని ఇష్టపడకపోవటంతో, ఇంకా సంభోగశక్తి గల పురుషుడు తన శారీరక సౌఖ్యంకోసం ఇతర స్త్రీలతో సంబంధాలు పెట్టుకొని వెర్రివేషాలు వేసే అవకాశం కలుగుతుంది. దానివల్ల వారి కుటుంబ గౌరవం, కీర్తి ప్రతిష్ఠలు దిగజారిపోతాయ్. అలాంటి పరిస్థితి రాకుండా వుండాలంటే పది సం॥ ల వయసు తేడాతో వివాహం చేస్తే ఇద్దరి యౌవనం ఒకేసారి ముగిసిపోతుంది. మగవాడి వెర్రిమొర్రి వేషాలకు అవకాశం వుండదు. ఇంత అంతరార్థం, ఇంత శాస్త్రీయ దృక్పథం ఈ నియమం వెనుక దాగి వుంది. అందుకే "వరహీనము పనికిరాదు" అనే సామెత పుట్టింది.

తనకంటే పెద్దదైన స్త్రీతో పురుషుడు ఎందుకు సంభోగం చేయకూడదు ?

- పురుషుడు తనకంటే వయసులో పెద్దదైన స్త్రీని వివాహమాడటం గానీ, ఆమెతో సంభోగించటం గానీ సక్రమ దాంపత్య సంభోగం కాదని నీతి శాస్త్రం ఖండించింది. ఎక్కువ వయసున్న భార్యతో తక్కువ వయసున్న భర్త, నిత్యం సంభోగం చేస్తూ వుంటే అతడుకూడా అతి త్వరలో భార్యకన్నా వృద్ధుడు అవుతాడు. తనకన్న చిన్న వయసున్న భార్యతో సంభోగం చేస్తున్న కొద్దీ పురుషుడు మరింత యౌవనవంతుడవుతాడు. నిశితంగా ఆలోచిస్తే, మన దైనందిన సంసారిక జీవితానుభవాన్ని గుర్తుచేసుకుంటే ఈ నిబంధనలోని నిజాల నిగ్గు తేలిపోతుంది.

- రతి సామర్థ్యం విషయంలో స్త్రీ పురుషుల మధ్య సృష్టి పరంగానే ఎంతో తేడా వుంది. స్త్రీకి ఇష్టమున్నా, ఇష్టం లేకపోయినా రతిలో పాల్గొనటానికి అంతగా శారీరక ఇబ్బంది కలుగదు. భర్త మూర్ఖంగా ప్రవర్తించి, సంభోగం చేయాలని గట్టిగా పట్టుపట్టినపుడు స్త్రీకి ఇష్టంలేకపోయినా మనసు చంపుకొని శరీరాన్ని అప్పగిస్తుంది. అంటే స్త్రీ మానసికంగా సంసిద్ధురాలు కాకపోయినా సంభోగంలో పాల్గొనగలుగుతోంది. పురుషుని పరిస్థితి అలాకాదు. స్త్రీ నుంచి సరియైన ప్రేరణ కలిగినపుడే అతనికి పూర్తిగా అంగం స్తంభించి రతిక్రీడకు సమాయత్తం కాగలుగుతాడు. పురుషుని ఉత్తేజితం చేసే అంశాలలో, స్త్రీ సౌందర్యం, హావభావాలు, వంపుసొంపులు, మధురమైన మాటలు, యౌవనపు బిగితో నిండిన అంగాంగ అందాలు, ముడతలు లేని మెరిసే శరీరపు సోయగాలు, నిండుగా బిగువుగా వున్న స్తనాలు, గుండ్రంగా ఎత్తుగా వున్న పిరుదులు, ఇవన్నీ పరిగణనలోకి వస్తయ్. వీటినుండి అతని మనసు ప్రేరణ చెంది, మనసునుండి మర్మాంగానికి చైతన్యం ప్రవిస్తేనే, పురుషాంగం నిండుగా స్తంభించి సంభోగానికి ఉపక్రమిస్తుంది. అంటే పురుషుని రతి సామర్థ్యానికి స్త్రీ సౌందర్యమే ప్రధానం.
- స్త్రీ తనకన్న చిన్నదైతే ఆమె అంగాంగపు అందచందాలు సృష్టించే పారవశ్యంతో ప్రతిభావంతమైన రతికేళిని జరుపుగలుగుతాడు మగవాడు. అదే తనకన్న పెద్దదైన స్త్రీతో సంభోగానికి పూనుకుంటే ఆమె నెరిసిన వెంట్రుకలు, ముడతలు, చొట్టలు పడ్డ బుగ్గలు, ఊడిపోయిన పళ్ళతో పీక్కపోయిన దవడలు, వ్రేలాడే స్థనాలు, జారిపోయిన పిరుదులు, గుంటలు పడిపోయిన కళ్ళు, సాగిపోయిన యోని, వీటిని చూసి అతని మనసు ఏ పరిస్థితుల్లోను ప్రభావితం కాదు. అతనికి అంగమే పూర్తిగా స్తంభించదు. చూసే రూపం ద్వారా, తాకే స్పర్శ ద్వారా, వినే మాట ద్వారా, ఆస్వాదించే అధరపానం ద్వారా, ఆఘ్రాణించే శరీర సుగంధం ద్వారా చైతనత్వాన్ని పొందే శరీరంలోని డెబ్బై రెండు వేల నాడులు వృద్ధ స్త్రీ సంభోగం ద్వారా అచేతనమై కృంగిపోతయ్. తద్వారా యువకుడైన వాడు కూడా వృద్ధుడవుతాడు. ఇక్కడ స్త్రీలను కించపరుస్తున్నామని ఎవరూ అపార్థం చేసుకోవద్దు. ప్రకృతి సహజమైన విషయాన్ని వివరిస్తూ ప్రకృతిసైజాన్ని బట్టి దాంపత్య బంధాన్ని ఏర్పరచుకోమని దారిచూపిస్తున్నాము.
- కాబట్టి తనకంటే పెద్దదైన స్త్రీని వివాహమాడినా, లేక వయసు మళ్ళిన వృద్ధ స్త్రీతో సంభోగం చేసినా పురుషుడు క్షీణించిపోయి యౌవనంలోనే వృద్ధుడవుతాడు. కానీ యౌవనుడైన యువకుని వృద్ధ స్త్రీ పెండ్లాడిన లేక యువకునితో సంభోగం జరుపుతున్న ఆమెలో బలము,ఉత్సాహము, యౌవనము అధికమవుతయ్. అయితే ఇలా వృద్ధ స్త్రీలు యువకులతో సంపర్కం జరపటం అనే సంప్రదాయం పాశ్చాత్యదేశాలలో తప్ప మనదేశంలో ఆచరణలో లేదు.

ఏకాలంలో -ఏ ఋతువులో - ఏ తిథిలో - ఏ రోజులో ఏ సమయంలో సంభోగం జరుపవచ్చు? ఏ సమయంలో జరుపకూడదు?



ఆయుర్వేద మహర్షులు చెప్పిన సంభోగ నియమాలు

ప్రఖ్యాత ఆయుర్వేద మహర్షి శ్రీమాన్ సుశ్రుతాచార్యులవారు, ఒక్క గ్రీష్మ ఋతువు తప్ప (మే 15 నుండి జులై 14 వరకు) మిగిలిన అన్ని ఋతువులలోను మూడు రోజులకు ఒకసారి సంభోగం చేయవచ్చని, గ్రీష్మ ఋతువులో మాత్రము పదిహేను రోజులకు ఒకసారి రతిక్రీడలో పాల్గొనవచ్చని పేర్కొన్నారు.

- ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద ఆచార్యులైన చరక మహర్షులవారు, హేమంత ఋతువులో (నవంబర్ 15 - జనవరి 14) స్త్రీ పురుషులు యథేచ్ఛగా ఎలాంటి నియమ నిబంధనలు లేకుండ ఇష్టాను సారంగా సంభోగంలో పాల్గొనవచ్చని (ఆరోగ్యవంతులు మాత్రమే) శిశిర ఋతువులో కూడా(జనవరి 15 నుండి మార్చి 14 వరకు) ఆరోగ్యవంతులు యౌవన వంతులైన స్త్రీపురుషులు హేమంత ఋతువులో వలెనే రతి క్రీడల్లో మునిగి తేలవచ్చని వివరించారు. అలాగే వసంత ఋతువులో(మార్చి 15 నుండి మే 14 వరకు) 45 సం॥ లోపు వయసున్న స్త్రీ పురుషులు రోజూ ఒకసారి సంభోగంలో పాల్గొనవచ్చని, గ్రీష్మ ఋతువులో (మే 15 నుండి జులై 14 వరకు) ఏ వయసు వారు అయినా అసలు సంభోగంలో పాల్గొనకూడదని (నూతన దంపతులకు మినహాయింపు) వర్షఋతువులో కూడా (జులై 15 నుండి సెప్టెంబరు 14 వరకు) మైధునాన్ని విడిచిపెట్టటం ఆరోగ్యకరమని, శరదృతువులో (సెప్టెంబరు 15 నుండి నవంబర్ 14 వరకు) మూడు రోజులకు ఒకసారి భార్యాభర్తలు కలవ వచ్చని ఆయా ఋతు స్వభావాలను బట్టి నిర్ణయించారు.
- ఆయుర్వేద మహాసాగరాన్ని మథించిన మహా వైద్యశేఖరులైన భావమిశ్ర పండితులు హేమంత ఋతువులోను, శిశిర ఋతువులోను తృప్తిగా అశ్వగంధాది లేహ్యము, సిద్ధమకర ధ్వజము మొదలైన వీర్యవర్ధక ఔషధాలను సేవిస్తూ ఆరోగ్యవంతులైన బలశాలులు సంభోగ సౌఖ్యాన్ని తనివితీరా అనుభవించవచ్చని, వసంత, శరదృతువులలో మూడుదినములకు ఒకసారి, వర్ష, గ్రీష్మ ఋతువులలో 15 రోజులకు ఒకసారి పడకసుఖాన్ని పొందవచ్చని సిద్ధాంతీకరించారు.
- ఆచార్యుల అభిప్రాయాల్లో భేదం వున్నట్లుగా పైకి కనిపిస్తున్నా లోతుగా నిశితంగా ఆలోచిస్తే అందరి అభిప్రాయాలు ఒకటే. మితంగా సంభోగం చేయాలనే మనస్తత్వం, సంయమనం కలవారు, అన్ని

ఋతువుల్లోను మూడు రోజులకు ఒకసారి ముద్దు మురిపాలలో మునిగి తేలవచ్చు. అలాగాకుండ ఋతువులను బట్టి నడుద్దామనుకునే వారు, శీతాకాలంలో ప్రతిరోజూ, వర్షాకాలంలో మూడురోజులకు ఒకసారి, ఎండాకాలంలో పదిహేను రోజులకు ఒకసారి శృంగార క్రీడల్లో సుఖించవచ్చు. అలాకాదు "మేము ఎప్పుడు బడితే అప్పుడు మా ఇష్టం వచ్చినట్లు కామకేళిని కొనసాగిస్తాం" అని ఎవరైనా భావిస్తే అలాంటి వారు పక్కపేజిలో వ్రాయబోయే ఋతు స్వభావాలను చదివి, ఎందుకీ నిబంధనలు సృష్టించారో అర్థం చేసుకోండి. అప్పటికీ అర్థం కాక పోతే ఎవరికర్మ వారిది. ఎవరి పతనం వారిది. చెప్పటం మా ధర్మం - చెయ్యటమో, చెయ్యకపోవటమో మీ కర్మం.

ఋతువుల స్వభావాలు - రతి క్రీడపై ప్రభావాలు

హేమంత ఋతువు - అనంత సంభోగ క్రతువు (నవంబర్ 15 నుండి జనవరి 14 వరకు)



♦ హేమంత ఋతువు అపరిమితమైన దాంపత్య సౌఖ్యాన్ని అనుభవించటానికి అనువైన కాలం. దీన్ని మానవుల పాలిట ఆరోగ్య కాలంగా కూడా అభివర్ణించవచ్చు. ఈ కాలపు రాత్రులు బహుసుదీర్ఘవంతమై సౌఖ్యవంతంగా వుంటయ్. ఎంతటి బలమైన ఆహారాన్నైనా జీర్ణం చేసుకోగల జఠరాగ్ని కలిగి శరీరానికి అమితమైన శక్తి కలిగించే ఈ ఋతువులో శక్తి క్షీణత కూడా తక్కువగా వుంటుంది. ఆహ్లాదకరమైన చల్లని గాలుల వల్ల శరీరానికి చెమట పట్టదు. అందువల్ల అంతులేని కామసుఖాలను ఎంతగా అనుభవించినా శారీరక బలం క్షయించదు. అయితే ఈ ఋతువు స్వభావానికి అనుగుణంగా బలమైన ఆహారం తీసుకోకపోతే, ఉదరంలో బలంగా వున్న జఠరాగ్ని రసాది ధాతువులనే ఆహారంగా తీసుకొని ధాతుక్షీణతను కలుగజేస్తుంది. కాబట్టి ఆరోగ్య కాములు, సంభోగ కాములు, సౌందర్యోపాసకులైన స్త్రీ పురుషులు ఈ ఋతువులో నూనె, నెయ్యి, తీపి, పులుపు, ఉప్పు రుచులు గల పదార్థాలను పుష్కలంగా సేవించి, పుష్టికరమైన యౌవనాన్ని పొంది రాత్రి సమయాల్లో భార్యాభర్తలిరువురు కృష్ణాఅగరు చందనము వంటి సుగంధ ద్రవ్యాలను వక్షస్థలానికి లేపనం చేసుకొని నగ్న శరీరులై ఏక శయ్యాగతులై గాఢాలింగనాలతో యథేచ్ఛగా దాంపత్య సుఖాన్ని అనుభవింతురు గాక!

శిశిర ఋతువు - శారీరక సుఖ హేతువు (జనవరి 15 నుండి మార్చి 14 వరకు)

- ఈ ఋతువు పూర్వార్థము, ఉత్తరార్థంలో సగభాగము, హేమంత ఋతుస్వభావాన్నే కలిగి వుంటుంది. రతివర్థక ఔషధాలు, లేహ్యాలు, పిండివంటలు పుష్కలంగా తింటూ, శరీరానికి తైల మర్దనం చేసుకొంటూ, ఉదయం పూటనే భోజనం చేస్తూ, స్త్రీ పురుషులు తమ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి. ఈ కాలంలో కూడా శివరాత్రివరకు చలిగాలులు వీస్తుంటయ్ కాబట్టి చెమటలు పట్టక, రతిక్రీడలకు అనువుగా వుంటుంది. భార్యాభర్తలు ఈ కాలంలో రాత్రి పెందలకడనే భోజనం ముగించుకొని రెండు మూడు గంటలు ఆగిన తరువాత రతికేళిని ప్రారంభించాలి. ఇరువురు వివస్త్రులై, వక్షస్థలాలను కటిజఘనాలను హత్తుకొనటంద్వారా చలిని పోగొట్టుకొని ఆనంద పారవశ్యంలో మునిగి తేలుదురు గాక!

వసంత ఋతువు - పరిమిత ప్రణయ విహార సేతువు (మార్చి 15 నుండి మే 14 వరకు)

- ఈ ఋతువలో ఎండలు మెండుగా కాయటం వలన శరీరములోని కఫము కరగిపోయి ఉదరంలోని జఠరాగ్నిని కలుషితం చేసి అనేక రోగాలను సృష్టిస్తుంది. కాబట్టి దుష్టమైన కఫాన్ని హరించే పదార్థాలను సేవిస్తూ ఆరోగ్యాన్ని అమిత జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవవి. అలా కాపాడుకున్న స్త్రీ పురుషులు ఈ ఋతువులో రోజుకు ఒకసారి మాత్రమే, బిగువైన కౌగిళ్లతో, మురిపెమైన ముద్దులతో అధరామృతాన్ని గ్రోలుతూ ఆనంద క్రీడల్లో తేలిసోలిపోవచ్చు.

గ్రీష్మ ఋతువు - సంభోగ నిషేధ కేతువు (మే 15 నుండి జులై 14 వరకు)

- ఈ ఋతువులో సూర్యుడు అమితమైన ప్రతాపం కలవాడై ప్రాణుల ప్రాణశక్తులన్నింటిని పీల్చివేస్తాడు. అందువల్ల ఆరోగ్యవంతులు కూడా ఈ కాలంలో బలహీనమవుతారు. ఇక అనారోగ్యవంతుల సంగతి చెప్పనవసరం లేదు. తీయని చల్లని పదార్థాలను సేవిస్తూ, మామిడి పండ్లను తృప్తిగా భుజిస్తూ ఆరోగ్యకాములు తమ శరీరాన్ని రక్షించుకోవాలి. ఉపవాసాలు, అధిక వ్యాయామాలు, ఉప్పు, పులుపు, కారము రుచులు గల పదార్థాలు ఈ కాలంలో నిషేధించి శరీరంలో అధిక ఉష్ణం ప్రకోపించకుండ తమను తాము రక్షించుకోవాలి. అంతేగాకుండ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను నూతన వధూవరులు తప్ప, మిగిలిన వారంతా సంభోగానికి దూరంగా వుండాలి. వేసవి సంభోగానికి పనికి రాదు కాబట్టే వేసవిలో సెలవులు అధికంగా ఇవ్వటం, ఆ సెలవుల్లో భార్యా పిల్లలను పుట్టింటికి పంపటం అనే ఆచారం ఆచరణలోకి వచ్చింది. కాబట్టి ఒకేచోట వుంటే సంభోగం జరపకుండ ఆగలేమనుకునే దంపతులు వేసవిలో దూరంగా వుండటం ఉత్తమం. ఒకేచోట వుండికూడా సంభోగం గురించి ఆలోచించకుండ ఆరోగ్య రక్షణకు సంకల్పించటం సర్వోత్తమం.

వర్ష ఋతువు - సంభోగ నియమాల హేతువు (జులై 15 నుండి సెప్టెంబరు 14 వరకు)

- ఈ ఋతువులో సర్వప్రాణుల శరీరాల్లో వాతం ప్రకోపించి పిత్తకఫాలను కూడా చెరచి అనేక వ్యాధులను కలుగజేస్తుంది. కొత్తనీరు, ఆ నీటితో కలిసిన గాలి, నేల ఎండ ఇవన్నీ రోగహేతువులౌతయ్. ఆ కారణాల వల్ల స్త్రీ పురుషుల శరీరాల్లో శక్తి మధ్యమంగా అంటే ఓ మోస్తరుగా మాత్రమే వుంటుంది. కాబట్టి ఈ కాలంలో అతిగా సంభోగిస్తే మధ్యరకంగా వున్న శక్తి కాస్తా క్షీణించిపోయి శరీరం బలహీనమై పోతుంది. ఆరోగ్యవంతులైన స్త్రీ పురుషులు ఈ కాలంలో వారానికి ఒకసారి సంభోగంలో పాలు పంచుకోవచ్చు.



శరదృఋతువు - బలానుసార భార్యా సంగమ తీతువు (సెప్టెంబరు 15 నుండి నవంబరు 14 వరకు)

- ఈ ఋతువులో పైత్యం (వేడి) విపరీతంగా ప్రకోపిస్తుంది. వేడి పుట్టించే పదార్థాలను నిషేధించి, వేడి తగ్గించే తీపి పదార్థాలను, సులభంగా అరిగే పదార్థాలను భుజించాలి. మలబద్ధకం రాకుండ జాగ్రత్త పడాలి. ఈ కాలంలో చంద్రుని వెన్నెలలు ఎంతో మనోహరంగా వుంటయ్. ఆ వెన్నెలలను ఆస్వాదించే వారికి ఆరోగ్యం దెబ్బతినకుండ వుంటుంది. ఈ పరిణామాలవల్ల స్త్రీ పురుషులు శరీరాల్లో శక్తి మధ్యమంగానే వుంటుంది. కాబట్టి ఈ ఋతువులో కూడా అతి సంభోగం పనికిరాదు. బలానుసారంగా అంటే ఎవరి శారీరక బలాన్నిబట్టి వారు వారానికి ఒకసారి, లేదా మూడు రోజులకు ఒకసారి మాత్రమే సురత క్రీడల్లో పాల్గొనాలి.

అమావాస్య రోజు సంభోగం చేయకూడదు. ఎందుకు?

చంద్రస్వరము - సూర్యస్వరము - అగ్నిస్వరము అంటే ఏమిటో తెలుసుకోండి



అనంత సృష్టికి మూలకారణమైన బ్రహ్మాండానికి ప్రతి రూపమే మానవ రూపంలో వున్న ఈ పిండాండం. బ్రహ్మాండంలో ఏ మార్పులు సంభవిస్తే అదే మార్పులు పిండాండమైన స్త్రీ పురుష శరీరాల్లో కూడా జరుగుతయ్. మానవులు ఎడమ ముక్కు ద్వారా పీల్చుకొను గాలిని చంద్ర స్వరమని, కుడిముక్కు ద్వారా పీల్చుకొను గాలిని సూర్యస్వరమని అంటారు. పగటిపూట సూర్యస్వరము, రాత్రి పూట చంద్రస్వరము ఆధిపత్యము వహిస్తూ శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతం చేస్తుంటయ్.

అదేవిధంగా బ్రహ్మాండం కూడా సూర్యచంద్రుల నుండి శ్వాసను పీల్చుకొంటూ మనుగడ సాగిస్తూంటుంది. అయితే చంద్రస్వరము, సూర్యస్వరము విడివిడిగా రాత్రి, పగలు తేడాలతో నడవకుండ రెండూ సమస్థాయిలో రాత్రీ పగలు నడుస్తుంటే దాన్ని అగ్నిస్వరము అంటారు. అగ్ని స్వరము వల్ల మానవ శరీరం వినాశనమవుతుంది. తేజోవిహీనమవుతుంది. ఇలా అగ్నిస్వరం ఆధిపత్యం వహించటం అనేది ఒక్క అమావాస్య నాడే జరుగుతుంది. అగ్నిస్వరం వల్ల శరీరం సమతౌల్యం కోల్పోయి బలహీనమవుతుంది. కాబట్టి ఆరోజున సంభోగం నిషేధించమని మన పెద్దలు సిద్ధాంతీకరించారు. ఈ విధంగా పిండాండమైన మానవుడిలో ఎలా సమతౌల్యం దెబ్బతింటుందో, అదేవిధంగా బ్రహ్మాండంలో కూడా సూర్యచంద్రులు కలిసే రోజైన అమావాస్యనాడు బ్రహ్మాండమంతా చీకటిమయమై తేజో విహీనమవుతుంది.

మరికొంత వివరంగా చెప్పాలంటే సూర్యస్వరము, చంద్రస్వరము విడివిడిగా నడుస్తున్నపుడే సంభోగం చేయుటం వల్ల గర్భధారణ జరుగుతుంది. ఎలా అంటే, చంద్రునికి ప్రసరించే గుణము, సూర్యునికి పీల్చుకునే గుణము వుండటం వల్ల మగవాడు చంద్ర స్వరంలో సంభోగించి విడిచిన వీర్యాన్ని, సూర్యస్వరంలో వున్న స్త్రీ పీల్చుకోవటం వల్ల గర్భాదానం జరుగుతుంది. అలాగాకుండ సూర్యచంద్ర స్వరాలు రెండు ఏకమై అగ్నిస్వరంగా

నడిచే రోజున సంభోగించటం వల్ల బలహీన వీర్యము స్త్రీ గర్భంలో నశించిపోతుంది, లేదా బలహీనమైన, తేజోహీనమైన వికలాంగులైన సంతానాన్ని సృష్టిస్తుంది. కాబట్టి మంచి ఆరోగ్యాన్ని, ఆయువును కోరేవారు అమావాస్యనాడు సంభోగాన్ని జరుపకూడదు.

పౌర్ణమి నాడు ఎందుకు మైధునంలో పాల్గొనకూడదు?

పౌర్ణమి, అమావాస్య రోజుల్లో సంభోగాన్ని నిషేధించాలని వేదాలు కూడా సిద్ధాంతీకరించినయ్. అమావాస్య నాడు సూర్యచంద్రులు ఒకే వైపున వుండి, పౌర్ణమినాడు సూర్యచంద్రులు చెరొకవైపున వుండి భూమి మీది ప్రాణుల నుండి శక్తులను ఆకర్షించుకుంటారు. దానివల్ల స్త్రీ పురుషుల శరీరాలలోని శక్తి ఆరోజుల్లో బలహీనంగా వుంటుంది. ఆ రోజు సంభోగంలో పాల్గొంటే వారి శక్తి మరింతగా క్షీణించిపోతుంది కాబట్టి ఆ రెండు దినాలలో సంభోగం మానుకోవాలని పెద్దలు సూచించారు.

రోజూ ఏ సమయంలో సంభోగం చేయవచ్చు?
ఏ సమయంలో సంభోగం చేయకూడదు?

రోజులో పగలు మూడు భాగాలు - రాత్రి మూడు భాగాలు

రోజులో ఏ సమయంలో సంభోగంలో పాల్గొనాలి? అనే విషయంలో అనేక వాదోపవాదాలు వున్నప్పటికీ, ఆయుర్వేద శాస్త్ర ప్రకారము, త్రిదోష సిద్ధాంతము ప్రకారము చర్చించుకొని ఒక నిర్ణయానికి రావలసిన అవసరం వుంది. వాతము, పిత్తము, కఫము అనే దోషాలను బట్టి, ఒక్కో భాగము నాలుగు గంటల చొప్పున పగలు మూడు భాగాలుగా, రాత్రి మూడు భాగాలుగా విభజింపబడింది.

అదెలా అంటే ఉదయం ఆరుగంటల నుండి పది గంటల వరకు కాలంలో కఫ దోష(నీరు) లక్షణం నిండుగా వుంటుంది. పది గంటల నుండి రెండు గంటల వరకు కాలంలో పిత్త దోష (వేడి) లక్షణం ఆవరించివుంటుంది. రెండు గంటల నుండి ఆరు గంటల వరకు కాలంలో వాత దోషం(వాయువు) విజృభించి వుంటుంది. ఇదేవిధంగా సాయంత్రం ఆరుగంటల నుండి పది గంటల వరకు కఫదోషము, పది నుండి రెండు గంటల వరకు పిత్తము, రెండు నుండి ఆరు గంటల వరకు వాతము ప్రకోపించి వుంటయ్.

పిత్త కాలం సంభోగానికి పనికిరాదు - కఫకాలం ఉత్తమం

వీటిలో పిత్తము వాతము ప్రకోపించి వుండే, పగలు రాత్రులలోని పది గంటల నుండి ఆరు గంటల వరకు గల మధ్య సమయము, సంభోగానికి అసలు పనికి రాదు. ఎందువల్లనంటే రజోగుణ ప్రధానమైన పిత్తము, తమోగుణ ప్రధానమైన వాతము ఉధ్యతంగా ప్రకోపించిన ఆ కాలంలో సంభోగం చేయటం వల్ల స్త్రీ పురుషుల శరీరాలకు హాని కలగటమే కాక, ఆ సమయంలో గర్భం ధరించటం వల్ల పుట్టే పిల్లలు అహంభావస్వరూపులుగా, రాక్షస మనస్తత్వం కలవారుగా పుడతారు. ఇది ప్రకృతి ధర్మం. ఇక మిగిలిన కఫకాలమైన ఉదయం ఆరునుండి పది గంటలవరకు, సాయంత్రం ఆరునుండి పదిగంటల వరకు మొత్తం ఎనిమిది గంటలు సంభోగానికి అనుకూలంగా వుంటయ్.

ఉదయం సంభోగానికి ఉత్తమం - అయినా అవకాశం ఉండదు

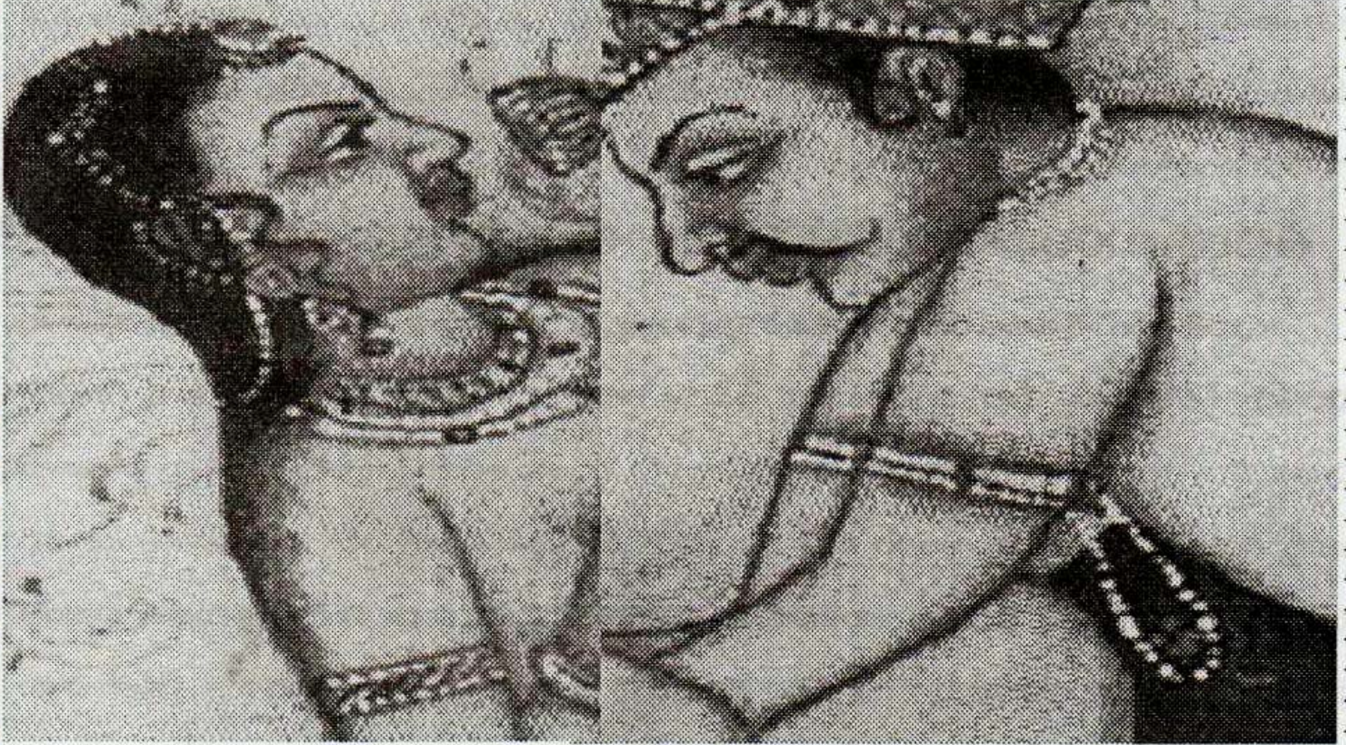
అయితే ఉదయం ఆరునుండి పదిగంటలలోపు భార్యాభర్తలు యధేచ్ఛగా సంభోగం చేయటానికి అవకాశం వుండదు. లోకమంతా మేల్కొని వుంటుంది. ఉదయ కాలపు పనిపాటలతో స్త్రీలు క్షణం ఖాళీ లేకుండా హడాబుడిగా వుంటారు. ఈ సమయంలో ఇంట్లోని పిల్లలకు, పెద్దలకు అవసరమైన కాఫీలు, టిఫిన్లు, భోజనాలు ఇవన్నీ తయారు చేయకుండ, అందరి కన్ను కప్పి భర్తతో సంతృప్తిగా సంభోగంలో పాల్గొనటానికి ఎలాంటి పరిస్థితుల్లోను అవకాశం వుండదు. అంతేగాకుండ రతిక్రీడలో ముమ్మరంగా పాల్గొన్న తమవాత విశ్రాంతి ద్వారా అలసిపోయిన శరీరాలకు తగిన శక్తిని పుంజుకునే అవకాశం అసలు వుండదు. వీటితో పాటు ఉదయం పూట ఆసనాలు, ప్రాణాయామం, ధ్యానం మొదలైన ఆరోగ్యకర, ఆధ్యాత్మికపరమైన కార్యకలాపాలను తప్పనిసరిగా పాటించవలసి వుంటుంది. కాబట్టి ఉదయం కాలం సంగమానికి తగినదైనా అనుకూలమైనది కాదు.

సా॥ 6 నుండి 10 గం॥ ల వరకు సంభోగం సర్వోత్తమం

ఇక సాయంత్రం ఆరునుండి పదిగంటల వరకు గల కాలం మాత్రమే సంభోగానికి మిగిలివుంది. ఈ సమయంలో కాలంలోను, స్త్రీ పురుషుల శరీరాల్లోను కఫం ప్రకోపించి వుంటుంది కాబట్టి, వారిలోని సంభోగశక్తి కాలానురక్తి కూడా సమంగా వుంటయ్. కాబట్టి ఈ సమయాన్ని సంభోగానికి అనువైన ఆరోగ్యదాయకమైన ఆనంద దాయకమైన సమయంగా చెప్పకోవచ్చు. అయితే ఈ సమయంలో కూడా అనేక చిక్కులున్నయ్.

పూర్వకాలంలో అయితే సాయంత్రం ఆరుగంటలకే భోజనం పూర్తి చేసుకొని రెండు లేక మూడు గంటల

పాటు, ఇంటి వ్యవహారాల గురించి, లోకాభిరామాయణం గురించి చర్చించుకొని పడుకునేవారు. లోకమంతా నిశ్శబ్దంగా మాటుమణిగి వుండేది. ఇంట్లోని పిల్లలు పెద్దలు గుర్రుపెట్టి నిద్రపోయేవారు. రాత్రి తొమ్మిది గంటల నుండి పది గంటలవరకు అంటే ఒక గంట కాలము ఎలాంటి కంగారు హడాబుడి, అపశ్రుతులు అభ్యంతరాలు ఏమీ లేకుండ, పూర్తి స్వేచ్ఛతో భార్యాభర్తలు చిత్ర విచిత్ర భంగిమలతో మన్మథ సామ్రాజ్యాన్ని పరిపాలించేవారు. ఇది ఆనాటిమాట.



ఈనాటి ఆధునిక యుగంలో చాలామంది మగవాళ్ళు రాత్రి పది గంటలు దాటిన తరువాత ఇళ్లకు చేరుకుంటారు. ఒకవేళ ముందే చేరుకున్నా, పెందలాడే భోజనం ముగించుకున్నా ఇంట్లోని పిల్లలు, పెద్దలు టీ.వీల ముందునుండి అసలు లేవనే లేవరు. ఈనాడు రాత్రి పదకొండు పన్నెండు గంటల వరకు టీ.వీల్లో ప్రోగ్రాములు చూస్తూ నిద్రపోకుండ గడపటం, పల్లెల్లోను, పట్టణాల్లోను ఒక గొప్ప ఫ్యాషన్‌గా మారిపోయింది. ఒకప్పుడు రాత్రి 8 గం॥ తరువాత ఎవరైనా మేలుకుంటే వారిని విచిత్రంగా చూసేవారు. అదే ఈనాడు రాత్రి 8 గం॥ లకు ఎవరైనా నిద్రపోతాం అంటే వారిని విచిత్రంగా అనాగరిక వ్యక్తులుగా చూసే పరిస్థితి దాపురించింది.

ఇలాంటి విషమ పరిస్థితుల్లో, స్త్రీ పురుషుల సకాల సక్రమ సమర్థకర సారవంతమైన సరస సంభోగ క్రీడలకు అసలు అవకాశమే లేకుండ పోతుంది. అలారమో, గోడగడియారమో అయితే ముళ్ళు వెనక్కు

ముందుకూ తిప్పి టైం మార్చవచ్చు గానీ, కాలాన్నీ వెనకకు ముందుకు జరపటానికి వీలులేదు. రాత్రి పదిగంటల తరువాతనే సంభోగానికి వీలుకుదురుతుంది. కానీ ఆ సమయంలో సంభోగం అనారోగ్యకరం. మరి ఎలా? ఏదైనా వేరే మార్గం గానీ, మినహాయింపు గానీ వుందా? అని మీరు తప్పకుండా ప్రశ్నిస్తారు కాబట్టి, మీరు ప్రశ్నించకముందే మార్గాంతర పరిష్కారాన్ని తరువాత వ్రాస్తున్నాము గమనించండి.

శరీరాన్ని పాలించే మానసికానందంతో భార్య భర్తలు ఏసమయంలోనైనా రతిలో పాల్గొనవచ్చు.

సంతోషమే సంభోగానికి మూలం. సంభోగం జరపాలనే కోరికే రతిక్రీడకు సరియైన సమయం. భార్యా భర్తలు ఇరువురిలోను మైథునంలో పాల్గొనాలనే గాఢమైన వాంఛ, ఉప్పెనలాంటి ఉత్సాహము, ఉధృతమైన సుడిగాలివంటి శృంగార భావావేశం కలిగినప్పడు, ఆ సమయంలో కామకేళిలో పాల్గొంటే ప్రాణాలకే ప్రమాదం అని ఎంత తీవ్ర హెచ్చరిక చేసినా ఏస్త్రీ పురుషుడు మైధునంలో పాల్గొన కుండ ఆగలేరు రోగాలు వస్తేవచ్చినయ్. ప్రాణాలు పోతే పోయినయ్. అవన్నీ తరువాత సంగతులు ప్రస్తుతం దేహతాపాన్ని చల్లార్చుకోవటమే మాకు ప్రధానం అనే ధోరణిలోనే మయసులో వున్న స్త్రీ పురుషులు ఆలోచిస్తారు.ఎందుకంటే కామ, క్రోధ, మోహ లోభ మద మాత్సర్యాలనే ఆరు రకాల శత్రువుల్లో అతిబలీయమైన శత్రువు కామమే. అది అనంతమైన సృష్టికే మూలకారణమైనది కాబట్టి దానికంత బలం వుంటుంది. అయితే ఆబలీయమైన కామాన్ని ఎవరు అదుపులో వుంచగలుగుతారో వారే మానవ ఇతిహాసంలో చరితార్థులవుతారు.

నిజమైన కామాన్ని పొందే తీరిక కోరిక నేటి స్త్రీ పురుషులకు వుందా?



అయితే భార్య భర్తలు కామవాంఛలు తీర్చుకోవటం సహజమే కాని అసహజమేమీకాదు. శరీరన్ని పాలించేది మనసు కాబట్టి ఆమనసులో ఎలాంటి ఆందోళన ,భయము లేనప్పడు మనసునిండా మన్మధ భావాలు పొంగి పొరలుతున్నప్పడు ఎవరూ లేని ఏకాంత ప్రదేశం కుదిరినప్పడు, తనువులోని అణువణువు అనుభవాల కోసం పరితపించినప్పడు, మీనమేషాలు లెక్కవేయవలసిన అవసరం లేకుండ గాఢానురక్తితో పరిపూర్ణమైన

ప్రణయలీలా విలాసాలలో విహరించవచ్చు. ఇది ఇద్దరిలోను కామవాంఛ ప్రబలంగా వున్నప్పుడు మాత్రమే అనుసరించతగిన మినహాయింపు. అయితే ఇంత అపూర్వమైన ఆనందాన్ని అనుభూతిని పొందేంత తీరిక కోరిక ఈనాటి నాగరిక దంపతులకు వుందా ?



వుందో లేదో ఆవిషయం స్త్రీ పురుషులే తెల్సుకోవాలి. ఎక్కువమంది స్త్రీ పురుషులు ఈనాడు యాంత్రిక సాంసారిక జీవనానికి అలవాటు పడిపోయారు. ఆర్థిక పరిస్థితులవల్ల మనసులోని కోరికలు నెరవేర్చుకునే మార్గం దొరక్క మనస్పర్ధలు మొదలై, ఒకరిపై ఒకరికి ప్రేమానురాగాగాలు హరించిపోయి. విడిపోయిన దంపతులు ఒక ఇంట్లోనే వుంటున్నట్లుగా జీవిస్తున్నారు. మనసులు వేరైనప్పుడు మధురానుభూతులకు ఆస్కారమే వుండదు. కాబట్టి తలకు మించిన బరువులను తలమీద పెట్టుకోకుండ, స్థాయికి మించిన ఆశలతో హతాశులు కాకుండ, ఉన్నదానితో సంతృప్తి పడటం లేనిదానికోసం ధైర్యంగా నిర్మాణాత్మకంగా కృషిచేయటం అలవాటు చేసుకుంటే వారిమనసులు అల్లకల్లోలం కావు. కల్లోలక్షుభితమైన వారి శరీరము మనసు మధ్యవయసులోనే నశించిపోతయ్. దాంపత్యసుఖానందము అనేది వారి జీవితంలో ఎండమావి అవుతుంది.

భోజనానికి ముందు, తరువాత సంపర్కం నిషిద్ధం

- చాల మంది దంపతులు మధ్యాహ్నం భోజనానికి ముందు గానీ, లేక భోజనం అయిన వెంటనే గానీ సంభోగంలో పాల్గొంటూ వుంటారు. అలాగే రాత్రిభోజనం పూర్తికాగానే వెంటనే రతిక్రీడకు పూనుకుంటారు. ఈ చిన్న పొరపాటువల్ల భవిష్యత్తులో వారి ఆరోగ్యం ఎంత దెబ్బతింటుందో వారు వూహించలేరు. క్షణమాత్రపు సుఖం కోసం నూరేళ్ల జీవితానికి భంగం కలిగించే ఎలాంటి పొరపాటు చేయకూడదు. చేసేస్తే ఏమౌతుందంటారా ?
- ఏమౌతుందంటే భోజనానికి ముందు శరీరం అలసిపోయి ఆహారంకోసం ఎదురుచూస్తువుంటుంది. ఆసమయానికి దానికి ఆహారం అందిస్తే దాని పని అది చేసుకొంటూ శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా

కాపాడుతుంది. అలాకాకుండ బాగా ఆకలిగా వున్న సమయంలో రతిలో పాల్గొనటం వల్ల వాత పిత్త కఫాలనే త్రిదోషాలు ప్రకోపించి శరీరపోషకాలైన రసము రక్తము, మాంసము, కొవ్వు,ఎముక, మజ్జ, వీర్యము అనే ఏడు ధాతువులకు నాశనం చేసి శరీరాన్ని రోగగ్రస్తంగా మారుస్తయ్. పైగా మధ్యాహ్న కాలంలో పిత్తం ప్రకోపించి వుంటుంది కాబట్టి, మధ్యాహ్నపు రతివల్ల శరీరం మరింతగా నష్టపోతుంది.

- మధ్యాహ్నం, రాత్రి సమయాల్లో భోజనం చేసిన వెంటనే రతి మొదలు పెట్టకూడదు. తిన్న ఆహారం జీర్ణం అయ్యేటప్పుడు ఎక్కువ దూరం నడవటం గానీ శరీరాన్ని కష్టపెట్టే పనిచేయటం గానీ తప్పని శాస్త్రాలు ఘోషిస్తుండగా, శరీరంలోని డబ్బైరెండు వేలనాడులను కదిలించగలిగే సంభోగం చేయటంవల్ల ఆహారం వికృతిచెంది దోషాలు ధాతువులు అసమానమై అజీర్ణము, మలబద్ధకము కుష్టు వంటి రోగాలు భవిష్యత్తులో కలుగుతయ్. అంటే ఎప్పడో ఒకసారి ఇలా రతిచేయటం వల్ల రోగాలొస్తయ్యని దీని అర్థం కాదు. ఇదే అలవాటుగా కొంతకాలంపాటు చేసేవారికి మాత్రమే ఆవిధంగా రోగాలొస్తయ్యని పాఠకులు అర్థంచేసుకొని తమ అలవాటును మార్చుకొని ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోవాలి.

- రాత్రిపూట ఎనిమిది గంటలకల్లా భోజనం ముగించుకున్న దంపతులు కనీసం రెండు గంటలు ఆగిన తరువాత మాత్రమే సంభోగంలో పాల్గొనాలి. ఎందుకంటే ఆరెండు గంటల్లో ఆహారం జీర్ణమైపోయి, శరీరం తేలికవుతుంది. దానివల్ల శృంగారంలో వేగవంతమైన కదలికలు చేయటానికి సమర్థవంతమైన సంతోషకరమైన రతి జరుపుకోటానికి పూర్తి అనుకూలత కలుగుతుంది. కాబట్టి మాప్రియ పాఠకులంత ఈ విషయంలో ఎలాంటి అనుమానాలు పెట్టుకోకుండ ఈ నియమాన్ని పాటించి సుఖింతురు గాక !

సంభోగం సంతృప్తిగా సాగాలంటే ఎలాంటి సౌకర్యాలు కావాలి?

- ప్రేరణ లేని శృంగారం ఉప్ప లేని పప్పలాగా నిస్సారమైంది. భార్యా భర్తల మధ్య సంతృప్తికరమైన సంభోగం జరగాలంటే ప్రశాంతమైన ఏకాంత ప్రదేశము, ఆప్రదేశంలో మెత్తనైన పడక , ఆపడకమీద శుభ్రమైన దుప్పట్లు, దిండ్లు, ఆగదిలో సాంబ్రాణి అగరు సువాసనలు మొదలైన కనీస సదుపాయాలు లేకపోతే వారి సమాగమం సంపూర్ణతను పొందలేదు. కాబట్టి ప్రతిదంపతులు ఏర్పాటు చేసుకోదగిన కొన్ని సౌకర్యాలను గురించి ముచ్చటించుకుందాం.

ఎలాంటి ప్రదేశాల్లో సంభోగం చేయకూడదు?

- ఆయుర్వేద మహర్షులు సంభోగానికి అర్హమైన ప్రదేశాలు, అర్హంలేని ప్రదేశాలు కొన్నింటిని నిర్ధారించటం జరిగింది. దేవాలయాలు స్మశానాలు, చెట్టు మొదలువద్ద, నదీతీరాలు, అరణ్యములు ఇతరుల గృహాలు, గరికమైదానము, రాతినేల, లోతుగా వున్న గుంటలు, మనషులెవరూ నివసించని శూన్యగృహములు మొదలైన చోట్ల స్త్రీ పురుషులు సంభోగం చేయరాదని నిషేధించారు. ఎందుకు నిషేధించారో కొంచెం ఆలోచిస్తే మీకే అర్థమవుతుంది.

- వీటితో పాటు ఇంట్లో పెద్దలు, తల్లి, సోదరి, ఒదిన మొదలైన వారు విశ్రమించే చోటుకు దగ్గరగా గానీ ఎవరైనా చూస్తారేమో, వస్తారేమో అనే అనుమానం కలిగించే తలుపులు లేని గదుల్లో గానీ, సిగ్గు బిడియము, భయము, ఆందోళన కలిగించే తావుల్లో గాని, మండుతున్న అగ్నికి దగ్గరగా గానీ, వంటగదుల్లో గానీ స్త్రీ పురుషుల సంపర్కం నిషేధించబడింది.

ఎలాంటి ప్రదేశాల్లో సంభోగం చేయవచ్చు?

- స్త్రీ పురుషులు సంపూర్ణమైన స్వేచ్ఛతో ఏకాంతంగా "ఎంత విశృంఖలంగా ఎంత విచ్చలవిడిగా ప్రవర్తించుకున్న ఎవరు వారిని చూడరు" అనిపించే ప్రత్యేక గది తప్పని సరిగా కావాలి ఆగదిలో చాపగానీ, నేలగానీ, బల్ల గానీ పనికిరావు ఇద్దరు మనుషులు పడుకోవటానికి అనువైన మంచం దానిపైన పరుపు వుండాలి. ఆ పరుపు మీద శుభ్రమైన ఉతికిన దుప్పటి, దిండ్లు అమర్చివుండాలి. ఇవి వాసనకొట్టేవిగా వుండకూడదు. వీలుంటే మంచానికి ఎదురుగా నిలువుటద్దం పెట్టుకోవటం మంచిది. భార్య భర్తలు నగ్నంగా రతిక్రీడలో పాల్గొనేటప్పుడు వారి శారీరక సౌందర్యాలను రతిభంగిమలను చూసుకొంటూ మరింత ఉత్తేరణ పొందటానికి వీలుంటుంది. మంచం పక్కనే మినుపసున్నివుండలు, లడ్లు, మిఠాయి. నువ్వువుండలు శనగవుండలు మొదలైన తీపిపదార్థలు, పాలు, పండ్లు, వుండాలి. ఎందుకంటే రతి తరువాత కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగివెంటనే పొందటానికే, ఆసక్తి వుంటే మరో గంటలో మరోమారు శృంగార విహారం చేయటానికి అవి భుజించటం అవసరం. గదిలో సాంబ్రాణి సుగంధాలు ఘుమఘుమలాడుతూ వుండాలి. స్త్రీ తప్పకుండ తలలో పూలు ధరించి వుండాలి. వీటి సువాసనవల్ల కామబావనలు రెచ్చగొట్టబడుతయ్ వీటితోపాటు ఒక గిన్నెలో లవంగచెక్క,ఏలకులు, జాపత్రి, వక్కలు, తమలపాకులు వుండాలి. వీటితో తయారైన తాంబులాన్ని ఇరువులు సేవించటం వల్ల నోరు సుగంధ

భరితంగా వుండి ముద్దులాడుకోవటానికి, దంతాలతో ఒకరినొకరు సుతిమెత్తగా కొరికి తమ ప్రేమాతిశయాన్ని వెల్లడించటానికి ఉపకరిస్తుంది అంతే గాకుండ నోటిపరిశుభ్రతకు ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కావటానికి కూడా తాంబులం ఉపయోగపడుతుంది. తాంబులం వేసుకోటం అలవాటులేని వాళ్ళు లేక అలాంటి వీలుకుదరనివాళ్ళు కనీసం లవంగచెక్క,ఏలకులు, జాపత్రి కొద్దిగా నోటిలో పెట్టుకొని చప్పరించటం నోటిని పరిమళంగా వుంచుకోవటం చాలా అవసరం.

పడక గది - పదిలంగా వుండాలి

- వీరు శయనించే పడకగదికి లోపలే స్నానలగది తప్పకుండ వుండాలి రతి తరువాత ఆగదినుండి బయటకు వచ్చేటప్పడు మిగిలిన సభ్యులు చూస్తుండగా స్నానాలగదిలోకి వెళ్ళే పరిస్థితి వుండకూడదు. రతికిముందు స్త్రీ పురుషులిద్దరు తమ మర్మాంగాలను శుభ్రంచేసుకోవటంతోపాటు స్నానం చేయటం చాలామంచిది. స్నానంవల్ల శారీరక బడలిక వంటికి పట్టిన చెమట హరించిపోయి శరీరం వెంటనే నూతన ఉత్తేజాన్ని పొందగలుగుతుంది.

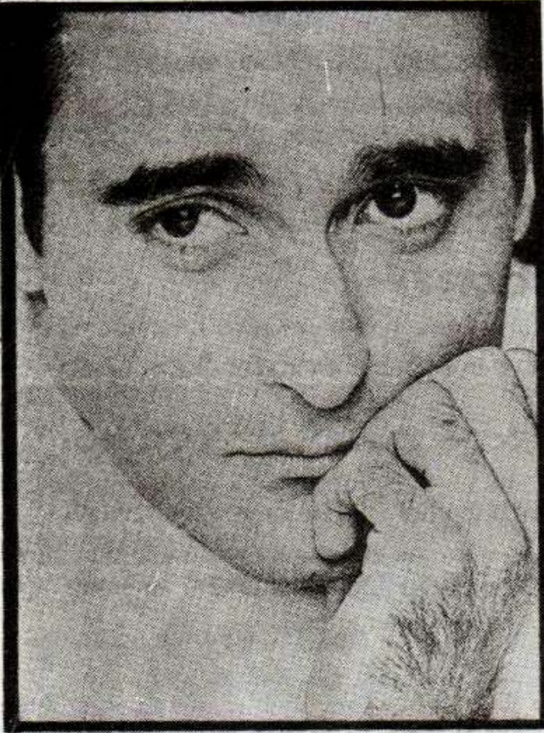
గదిలో కామశాస్త్ర గ్రంధాలు వుండాలి

- అదేగదిలో భార్య భర్తలకు మాత్రమే తెలిసినచోట "వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు వంటి శృంగార ప్రేరక గ్రంధాలు వుండటం ఎంతో ఉపయోగకరం. ఎందుకంటే భార్య భర్తలిద్దరు రతిజరిపే ముందు వరకు, ఇతర విషయాలగురించి ఆలోచిస్తు వుంటారు కాబట్టి వారి ఆలోచనల్లో దిగులు, బాధలు, మరిచిపోయి, ఇలంటి గ్రంధాలు చదివి, అందులోని ఫోటోలు చూసి తమ మనసులను రాగ రంజితం చేసుకోవచ్చు. అంతేకాకుండ ఆగ్రంధాన్ని చదువుతూ ఒకరి మర్మాంగాలు ఒకరు ఒకరి కామస్థానలు మరోకరు స్పర్శించుకోవటం ద్వారా ఉత్తేజాన్ని పొందవచ్చు.

మంచం గట్టిగా వుండాలి

- భార్య భర్తలు పండుకునే మంచం గట్టిదిగా కదలకుండా ఉండేదిగా వుండాలి. కిర్రు కుర్రుమని శబ్దం వచ్చేదిగానీ, లేక వారి బరువుకు వూపులకు విరిగిపోయేది కానీ పనికిరాదు మంచం మధ్యలో గుంటగా కూడా వుండకూడదు. అందరికి అనుకూలమయ్యే ఈసులభ సౌకర్యాలను ఏర్పాటు చేసుకొని దాంపత్య శృంగార జీవనాన్ని పండించుకొందురు గాక !

పురుషుడు తెలుసుకోవలసిన తన శరీర రహస్యాలు



తనగురించే తాను తెలుసుకోలేని మగవాడు స్త్రీ గురించి ఏమి తెలుసుకోగలుగుతాడు ? ఆమెను సుఖపెట్టి తాను ఎలా సుఖపడగలుగుతాడు ? పురుషుని శృంగార సామర్థ్యం మీదనే అతని జీవన సాఫల్యం ఆధారపడి వుంటుంది కాబట్టి పురుషుడు తనగురించి తాను తెలుసుకోవటం ఏంతో కీలకమైన విషయం.

పురుషుల్లో రకాలు_వాత పురుషుని లక్షణాలు

పురుషుల్లో వాత శరీరతత్వం వున్నవాళ్ళు, పిత్త తత్వం వున్నవాళ్ళు, కఫతత్వం వున్నవాళ్ళు, అమూడు తత్వాల్లో రెండు రెండు తత్వాలు కలిసినవారు, ఎక్కడో అరుదుగా మూడు తత్వాలు సమంగా కలసినవారు వుంటారు ఇలాగే స్త్రీలల్లో కూడా వుంటారు. ఈ మూడు రకాల శరీర తత్వాలు గల మగవాళ్లలో ఒకే రకమైన కామశక్తి వుండదు. వారి తత్వం ప్రభావాన్నిబట్టి రతిక్రీడాసామర్థ్యం ఎక్కువ తక్కువలుగా వుంటుంది. వీటి గురించి కొంచెం వివరంగా చర్చించుకుందాం శరీరం అధికంగా నలుపు వర్ణంగా వుండటం, శరీరంలో వాయువు ప్రకోపించి వుండటం, కాళ్ళుపగలటం మొదలైనవి వాత ప్రకృతి గల పురుషుల లక్షణాలు. ఈ స్వభావం గల పురుషులకు సహజంగానే అధికమైన కామశక్తి ఉండదు. స్త్రీలపట్ల మితమైన వ్యామోహం వుంటుంది. ఈ తత్వంగల పురుషులు తమ వీర్యశక్తిని పెంచుకునే కామవర్ధక ఆహారాలను సేవిస్తు తన నిజకాంతను సంతృప్తి పరచగలగాలి.

పిత్త పురుషుని లక్షణాలు

❑ పిత్త ప్రకృతి గల పురుషుడు శరీరం పసుపుపచ్చని రంగుతో వుంటుంది. వీరి శరీరం నుండి అధికంగా చెమట వెలువడుతూ వుండటం వీరిప్రధాన లక్షణం. వీరి సహజ ఉష్ణ లక్షణం వల్ల వీర్యం బలహీనంగా వుంటుంది. అందు వల్ల వీరిలో కూడా అల్పమైథున శక్తి మాత్రమే వుంటుంది. పైగా వీరి శరీరం చెమట వల్ల దుర్గంధ భరితమై స్త్రీలకు అయిష్టంగా వుంటుంది అలంటి పురుషులు స్వేదహరమైన మూలికలతో చెమటవల్ల కలిగే దుర్వాసనను పోగొట్టుకోవాలి. వాటితో పాటు ఉష్ణహరమైన అహారాలను ఔషధాలను సేవిస్తూ వీర్య శక్తిని పెంచుకొని తన భార్యను సంతృప్తి పరచగలగాలి.

శ్లేష్మ పురుషుని లక్షణాలు

- శ్లేష్మ ప్రకృతి కల పురుషుడు శరీరం ఎక్కువ భాగం తెలుపు రంగుతో కూడి వుంటుంది. వీరి శరీరంలో కఫం ప్రకోపించి వుంటుంది. కఫమే కామవర్ధకం కాబట్టి వీరిలో అధికమైన వీర్యపుష్టి సంభోగశక్తి వుంటయ్. వీరు అనేకమార్లు అధిక సమయం పాటు రతిలో పాల్గొన గలుగుతారు వీరు జలుబు, దగ్గు, ఆస్తమా వంటి శ్వాసకోశ వ్యాధులు రాకుండ ఆరోగ్యం దెబ్బతినకుండ తమను కాపాడే శ్లేష్మహర పదార్థాలను ఔషధాలను వాడుకొంటూ తమశక్తిని కాపాడుకోవాలి.

పురుషుడు స్త్రీ చేత అధికంగా ప్రేమించబడాలంటే?

- పురుషులు ఎల్లప్పడు స్త్రీలచేత ప్రాణాధికంగా ప్రేమించబడాలంటే పది కాలాలపాటు అన్యోన్యమైన దాంపత్య జీవనం సాగాలంటే అదంతా పురుషుల సంభోగ సామర్థ్యం మీదనే ఆధారపడివుంటుంద. పురుషులు ఎప్పటికప్పడు తమ వీర్య శక్తిని కాపాడుకొంటూ భార్యతో సమర్థవంతమైన శృంగారం జరపగలినప్పడు భార్య అన్నివిషయాలలోను అతనికి అనుకూలంగా ప్రవర్తిస్తుంది. ఆపురుషుడు వీర్యశక్తిని నాశనం చేసుకొని భార్యతో తృప్తి తీరా సంభోగించకుండ ఆమె తనకు అనుకులంగా వుండాలని కోరుకోవటం అవివేకమవుతుంది. శరీరం అనేది స్త్రీదైనా పురుషునిదైనా ఒక్కటే. దానికి కావలసిన ఆహారము సుఖము అందించగలిగిననాడు అది అందంగా ఆకర్షణీయంగా అనుకూలంగా వుంటుంది. ఈ నిజాన్ని పురుషులు అర్థంచేసుకొని తమ వీర్యబలాన్ని పరిరక్షించుకోవాలి. ఆ వివరాలు తెలుసుకుందాం.

వీర్యబలం - మర్మాంగహలం

- వీర్యం బలంగా వున్న పురుషుల మర్మాంగం మైధునంలో హలం (నాగలి) లాగా విజృంభించగలుగుతుంది. వీర్యంలో లోపం కలిగిన పురుషులకు అంగసంభన సక్రమంగా జరుగదు. అసలు వీర్యం ఎలావుండాలి ? అంటే స్వచ్ఛమైన తెల్లని రంగులో చిక్కగా నిర్మలంగా వుండాలి. వీర్యం పలుచగా నీళ్ళలాగా వున్నా, ఎండినట్లుగా వున్నా, తెల్లగా కాకుండ వివిధ రంగులలో వున్నా, నురుగు కలిగి వున్నా, దుర్గంధంతో కూడివున్నా, ఎక్కువ జిడ్డుగా వున్నా, గడ్డకట్టినట్లుగావున్నా, వీర్యంలో లోపము వున్నట్లుగా పురుషులు తెలుసుకోవాలి. వీర్యశుద్ధికి వృద్ధికి శారీరక శక్తికి అవసరమైన ఆహారపదార్థాలను ఔషధాలను ఎంపిక చేసుకొని నిత్యం ఉపయోగిస్తూ తమనుతాము కాపాడుకొంటూ వుండాలి. ఆహార ఔషధ ప్రకరణాల్లో అవివరాలు చదువవగలరు.

పురుషులకోసం వివిధ ఆహారాలు - శుక్రవృద్ధికి విహారాలు



- ప్రజలు దురదృష్టవశాత్తూ ముఖ్యంగా మగవాళ్ళ దురదృష్టం వల్ల ఈ ఆధునిక యుగంలో పురుషుణ్ణి శక్తిహీనుణ్ణిగా మార్చే అనవసర ఆహారనియమాలు విరివిగా ప్రచారంలోకి వచ్చినయ్. నూనె, నెయ్యి, పాలు, మీగడ, వెన్న, మినుములు, నువ్వులు,బెల్లము, పంచదార, పటికబెల్లము, తేనె, మొదలైన అమృత తుల్యమైన పదార్థాలను వాడవద్దని వివిధ ఆరోగ్యసంఘాల వారు ఉపన్యాసాలతో వూదరగొడుతున్నారు. వారి అప్రస్తుత ప్రసంగాల ప్రభావానికి మగవాళ్ళంతా ఆకర్షితులై పైన చెప్పిన పదార్థాలన్నింటిని తినటంమాని తమ జీవన మాధుర్యాన్ని తామే మంటగలుపుకొంటున్నారు.

- శక్తివంతమైన ఆహారాన్ని భుజిస్తు దాన్ని జీర్ణం చేసుకొనే సులభ వ్యాయామాలను శారీరక శ్రమను ఆచరిస్తూ మానవులంతా అధిక శక్తివంతులై తమ జీవనాన్ని ఆనందంగా తీర్చిదిద్దుకొంటూ తద్వారా సమాజాన్ని దేశాన్ని జాతిని శక్తివంతం చేయమని ప్రచారం చేయవలసిందిపోయి, శక్తివర్ధక పదార్థాలన్నింటిని నిషేదించమని ఆయాసంఘాలవారు ప్రజలకు బోధిస్తున్నారు. ఏ పదార్థం వల్ల నష్టం జరుగుతుందో, ఏమిలాభం జరుగుతుందో తెలుసుకోవటం అవసరం. ఈ విజ్ఞానం స్త్రీలకు కూడా అత్యంత అవసరమైనదే.

ఏ రుచి వల్ల ఏ నష్టం - ఏ లాభం జరుగుతయ్?

- ఆహారంలో అన్నిరుచులకన్న ఎక్కువగా ఉప్పను ఉపయోగించే పురుషుల్లో క్రమ క్రమంగా ఇంద్రియ పటుత్వం తగ్గిపోయి, వీర్యబలహీనత కలుగుతుంది. అందువల్ల ఉప్పను మితంగా వాడుకోవటానికి అలవాటుపడాలి.
- ఆహారంలో కారం ఎక్కువగా ఉపయోగించే పురుషులకు, దాని విపాక ప్రభావం వల్ల శుక్రధాతువు క్షీణించిపోయి సంభోగ శక్తి తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల కారాన్ని కూడా మితంగా భుజించాలి.
- ఆహారంలో చేదురుచిని అధికంగా వాడితే, దాని రూక్షగుణం వల్ల వీర్యం ఎండిపోయి గడ్డలు కడుతుంది. కాబట్టి చేదును కూడా మితంగా స్వీకరించాలి.
- ఆహారంలో వగరు రుచిని అధికంగా వాడటంవల్ల దాని రూక్షగుణం చేత వీర్యాన్ని బలహీనపరుస్తుంది. కాబట్టి వగరును కూడా అవసరానికి మించి సేవించకూడదు.
- ఆహారంలో పులుపు అధికంగా గల పదార్థాలను సేవించటం వల్ల కూడా వీర్యశక్తి నశిస్తుంది.
- ఆహారంలో సున్నం అధికంగా గల పదార్థాలను వాడటం వల్ల మగతనం హరించిపోతుంది.
- అయితే ఈ రుచుల వల్ల శరీరానికి ఎటువంటి ఉపయోగం లేదు అని అపార్థం చేసుకోకూడదు. పైన పేర్కొన్న రుచులన్నింటిని మితంగా ఆహార పదార్థాలుగా సేవించటం వల్ల శరీరంలోని జీవన క్రియలన్నింటిని సక్రమంగా నేరవేర్చుకోవచ్చు.
- మరి శుక్రాన్ని వృద్ధి చేసే రుచి ఏమిటి? అంటే అది ఒక్క తీపిరుచి మాత్రమే. తీపి పదార్థాలను తినటం మానిన వారి శరీరం బలహీనమై పోయి దాతువులన్నీ క్షీణించి వీర్యహీనత కలిగి క్రమంగా మగతనం మటుమాయమైపోతుంది.

వీర్యశక్తికి విద్రోహం - వికృతమైన మధుమేహం

- ఈనాడు మగవాళ్లలో సగం మందికి పైగా మధుమేహ వ్యాధికి గురైయున్నారు. కనీస వ్యాయామం గానీ, పరిమితమైన శారీరక శ్రమ గానీ లేకపోవటం వల్ల శరీరంలో అమితంగా పేరుకుపోయే కొవ్వుపదార్థాల వల్ల మధుమేహానికి గురౌతున్నారు. ఈ వ్యాధితోనే సంసారం చేస్తూ, అలాగే పిల్లల్ని కంటూ మధుమేహ రోగుల సంఖ్యను గణనీయంగా పెంచుతున్నారు. ఈ వ్యాధి ఈనాడు వారసత్వ సంపదగా ప్రబలిపోయి పసిపిల్లలను సైతం బలితీసుకొంటుంది. శారీరక శ్రమ చేయని వారిని ప్రకృతి

క్షమించదు అనటానికి ఈ వ్యాధే ప్రబల తార్కాణం. ఈ వ్యాధికి గురికాగానే మధుమేహరోగులు పూర్తిగా తీపి రుచిని నిషేధించి, అచ్చం చేదురుచి గల తీవ్ర పదార్థాలను, ఔషధాలను విరివిగా వాడటం మొదలు పెడుతున్నారు. దానివల్ల క్రమక్రమంగా వారి శరీరాలు బలహీనమైపోయి మగతనం లోపించి నడివయసులోనే నపుంసకులుగా మారుతున్నారు.

❑ ఇలాంటి మగవారు, తమ ఆహార ఔషధ విధానాలను మార్చుకొంటూ, చేదు తీపి గల పదార్థాలను వాడుకోవటం ద్వారా క్రమంగా మళ్లీ తమ మగతనాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు పల్లేరు మొక్క మధుమేహ రోగులకు అమృతం వంటిది. రోజూ ఒక మొక్కను దంచి రసం తీసి గుడ్డలో వడపోసుకొని, రెండు పూటలా ఔన్స్ మోతాదుగా తాగటం వల్ల, వ్యాధి అదుపులోకి రావటమే కాక, వీర్యశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. అలాగే నారింజ పండ్ల రసం, రావి బెరడు, మర్రి బెరడు, జువ్వి బెరడు, మేడి బెరడు, నేరేడు బెరడు, వీటి కాయలు బాగా ఉపయోగపడతయ్. అలాగే త్రిఫల చూర్ణం, అతిమధుర చూర్ణం, అశ్వగంధ చూర్ణం, చిన్న ఈగెల తేనె, ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి మొదలైన అమృత పదార్థాలు ప్రకృతి నిండా పుష్కలంగా వున్నయ్. కాబట్టి మధుమేహ రోగులైన పురుషులు, స్త్రీలు ఈ విధమైన జాగ్రత్త తీసుకోవటం ద్వారా తమ యౌవన శక్తులను కాపాడుకోవచ్చని తెలుసుకోవాలి.

బలమైన సంధానం - బంగారు సంతానం

♦ "పురుషులు తాము ఎల్లపుడు గుర్రాల్లాగా మైధునం చేయటానికి అవసరమైన ఆహారాలను ఔషధాలను సేవిస్తూ తమ లైంగిక పటుత్వాన్ని పెంచుకొని స్త్రీలను "యుక్తి" గా రమించాలి" అని ప్రఖ్యాత వైద్య శాస్త్ర వేత్త భావ మిశ్ర పండితులు పేర్కొన్నారు. "యుక్తి" గా అంటే, తమకు వీర్యశక్తి అధికంగా వున్నపుడు అధికంగా స్త్రీలతో రమించి, త్వరగా తమ శక్తిని కోల్పోయి, రతిచేయలేక పోతున్నామే అని గగ్గోలు పెట్టకుండ, యౌవనాన్ని మితంగా వాడుకోవాలి అని అర్థం. మరో అర్థం ఏమిటంటే, "స్త్రీతో రతి అనుభవాన్ని పంచుకునేటపుడు, ముందుగా ఆమెను కామపరవశురాలిగా చేసి ఆ తరువాత ఆమెకు అతిసులువుగా భావప్రాప్తి కలిగించాలనేది మరో భావం.

♦ ఈ విధమైన "యుక్తి" ని అనుసరించే మగవాడు, తన బలమైన వీర్యశక్తి వల్ల బలమైన అందమైన సంతానాన్ని కని తన జాతిని కూడా బలోపేతం చేయగలుగుతాడు. అలాకాకుండ అల్పవీర్యవంతుడైతే అల్పాయుషు అల్పబలం గల కాంతిహీనులైన సంతానాన్ని గాని, వంశద్రోహిగా, జాతి విద్రోహిగా మారతాడు.

పురుషుడు స్త్రీ ప్రేమను - అధికంగా పొందాలంటే?



ప్రేమలేని కామం, సహకారం లేని సంభోగం అతి పేలవంగా శవ సంభోగం లాగా నిర్జీవంగా వుంటయ్. కాబట్టి స్త్రీ నుండి సంపూర్ణమైన ప్రేమను, సహకారాన్ని సంపాదించి స్వర్గతుల్యమైన దాంపత్య సౌఖ్యాన్ని అనుభవించాలనుకునే మగవాడు 1) తన వీర్య శక్తిని ఎప్పటికప్పుడు పోషించుకోవటం, 2) నలుగు పెట్టుకొని స్నానం చేయటం 3) పరిమళ ద్రవ్యాలతో అలంకారాలతో అందంగా వుండటం 4) తాంబూలాన్ని సేవించటం 5) భార్యమీద కామాతురత కలిగి వుండటం 6) మానసికమైన ప్రశాంతత ధైర్యము, ఉత్సాహము కలిగి వుండటం 7) తన ఆర్థిక పరిధిలో భార్య కోర్కెలు తీర్చటం 8) భార్యమీద గౌరవం - విశ్వాసం కలిగి వుండటం 9) సంభోగ భంగిమలను మర్మాలను తెలుసుకోవటం, ఈ తొమ్మిది రకాల జాగ్రత్తలను తప్పని సరిగా అనుసరించాలి. ఈ జాగ్రత్తల గురించి కొంచెం వివరంగా తెలుసుకుందాం

1, వీర్య శక్తిని కాపాడుకోవటం

పురుషుని వీర్యబలం - స్త్రీ అనురాగానికి మూలం

ఆమె అనురాగబలం - దేశ సౌభాగ్యానికే ఆలవాలం

అధికమైన వీర్యశక్తి వున్న మగవాణ్ణి స్త్రీ అధికంగానే ప్రేమిస్తుంది. అంటే సంభోగశక్తి తగ్గినంత మాత్రాన స్త్రీ ప్రేమించదని పై వాక్యానికి అర్థం కాదు. ఎక్కువగా తన భార్యచేత ప్రేమింపబడాలంటే పురుషుడు ఖచ్చితంగా తన కామశక్తిని కాపాడుకోవాలి అని మాత్రమే దీని అర్థం. ఆయుర్వేద శాస్త్రకారులైన చరకుడు, శుశ్రుతుడు, వాగ్భటుడు, భావమిశ్రుడు మొదలైన వారంతా వారి రచనల్లో ఇదే భావాన్ని వ్యక్తపరిచారు. వాజీకరణ ఔషధాలు అనే పేరుతో ప్రత్యేకంగా ఒక అధ్యాయాన్నే రచించారు. వాజి అంటే గుర్రం అని అర్థం. గుర్రం ఎంత వేగంగా

శక్తివంతంగా పరుగిడుతుందో, అలాగే పురుషుడు కూడా సంభోగంలో అంతేవేగంగా శక్తివంతంగా ప్రవర్తించటం కోసం, అనేక ఆహార పదార్థాలను, ఔషధాలను సూచించారు. నెయ్యి, పాలు, మినుములు తీపి పదార్థాలు అధికంగా సేవించేవారు ఎల్లప్పడూ అధికమైన రతి సామర్థ్యాన్ని కలిగి వుంటారని నిర్ధారించారు. అయితే దురదృష్టవశాత్తు ఈనాడు అనేకమంది వైద్యులు నెయ్యి వాడవద్దని, పాలు తాగవద్దని, తీపి తినవద్దని, మినుములు తింటే అరగవని ప్రభోదిస్తున్నారు. ఆ బోధనలు, వాదనలు యదార్థాలో కాదో తెలుసుకోకుండానే గుడ్డిగా అనుకరిస్తూ ఈనాడు చాలామంది మగవాళ్ళు నలభై, యాభై ఏండ్లకే వీర్యశక్తిని కోల్పోయి నపుంసకులవుతున్నారు. మన తాత ముత్తాతలంతా పది పదిహేనుమంది పిల్లల్ని కని, ఇద్దరు ముగ్గురు పెళ్ళాలతో సంసారం చేసి కూడా, చెక్కు చెదరకుండ నిండు నూరేళ్ళు పాటు జీవించటం వెనుక పైన తెలిపిన పదార్థాలను సంతృప్తిగా భుజించటమే అనే నిజం దాగివుందని మనం మరచి పోయాం. కాబట్టి కేవలం చచ్చుపదార్థాలు తింటూ జీవితాన్ని నిస్సారంగా గడపటానికి ప్రయత్నించకుండ, నియమితమైన వ్యాయామం, ఆసనాలు అనుసరిస్తూ, పైన తెలిపిన పదార్థాలను పుష్కలంగా తింటూ వీర్యశక్తిని పరిరక్షించుకోవలసినదిగా కోరుతున్నాము.

బలమైన ఆహారమే, బలమైన వీర్యాన్ని సృష్టిస్తుంది. బలమైన వీర్యం వల్లనే బలమైన సంతానం కలుగుతుంది. బలమైన సంతానం వల్లనే జాతి, దేశము బలోపేతం అవుతయ్. ఈ వాస్తవాన్ని మరువకండి.

2. నలుగు పెట్టుకొని స్నానం చేయటం

మర్థనం - సౌందర్యవర్ధనం :: నలుగు - వీర్యానికి వెలుగు

సున్నిపిండిలో, బావంచాలు, గంధకచూరాలు, తుంగ గడ్డలు, చెంగల్వ కోష్టు మొదలైన పరిమళ ద్రవ్యాలు కలిపి, ఈ పిండిని నూనెతో తడిపి, వంటికి నలుగు పెట్టుకొని స్నానం చేయటం అనేది మన దేశంలో తరతరాలుగా వస్తున్న ఆచారం. "మర్థనం సౌందర్య వర్థనం" అన్నట్లుగా "నలుగు వీర్యానికి వెలుగు" అన్నట్లుగా, నలుగు వల్ల పురుషుడి రతి సౌఖ్యం మరింతగా పెరుగుతుంది. ఎలా అంటే శరీరంలో అధికంగా పెరిగే కొవ్వు తగ్గటానికి, చర్మం పగలకుండ, ఎండిపోకుండ, జిడ్డు కారకుండ, చెమటతో కంపుకొట్టకుండ, ఆ కంపువల్ల రతిలో రసాభాస జరగకుండ, చర్మాన్ని ఎప్పుడూ నునుపుగా, కాంతివంతంగా, సుగంధ భరితంగా వుంచగలిగే శక్తి నలుగు పిండిలో వుంటుంది.

శరీర సుగంధం స్త్రీని అమితంగా కామపరవశురాలిగా చేస్తుంది. ఆప్యాయంగా కౌగిలించుకోవటానికి, భర్త శరీరాన్ని ముద్దాడటానికి, తన్మయత్వంతో శరీర భాగాలను, మర్మావయవాలను స్పర్శించటానికి అవకాశం

కలుగుతుంది. అంతేకాకుండ రతిలో ముఖ్యంగా శారీరక స్పర్శవల్లే మధురమైన అనుభూతి కలుగుతుంది. కాబట్టి నలుగు పిండి రుద్దటం వల్ల శరీరం ఎల్లప్పడూ చైతన్యవంతంగా, గగుర్పాటు కలిగేదిగా వుండి, మన్మధభావాలను త్వరితంగా కామనాడులకు చేర్చి తద్వారా, సత్వరమైన అంగస్తంభనను కలిగిస్తుంది.

నలుగు, మర్దన లేని శరీరం చైతన్యం కోల్పోయి క్రమంగా మొద్దుబారిపోతుంది. శరీరంలో కొవ్వు అతిగా పెరిగిపోయి, దానివల్ల అతి చెమట పుట్టి వళ్లంతా భరించలేని కంపుకొడుతూ వుంటుంది. కాబట్టి మగమహారాజులారా! కనీసం వారానికి ఒక్కరోజైనా వంటికి నలుగు బెట్టుకోవటం అలవాటుచేసుకోండి.

3. పరిమళ ద్రవ్యాలు - అలంకారాలు

పరిమళ ధారణం - స్త్రీ వశీకరణం

సంభోగ సామర్థ్యం పెరగటానికి, స్త్రీకి అధికమైన అనురక్తి కలగటానికి పరిమళ ద్రవ్యాల వాడకం ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది. పరిమళ యుక్తమైన తలనూనెను వాడటం వల్ల తల వెంట్రుకలన్నీ సుగంధ భరితంగా వుంటయ్. వట్టివేళ్ళు, గంధకచూరాలు, జటామాంసి, చెంగల్వకోష్టు, చందనం వంటి సుగంధ ద్రవ్యాలను రాత్రిపూట వేడినీటిలో వేసి ఉదయం వరకు నానబెట్టి, ఉదయం పూట వడకట్టుకొని ఆ నీటితో స్నానం చేస్తూ వుంటే శరీరమంతా సుగంధాలు విరజిమ్ముతూ స్త్రీని వశీకరణం చేసుకొంటుంది.

పూర్వకాలంలో పురుషులు కూడా పూలమాలికలను మెడలోను, చేతులకు ధరించేవారు. శరీరమంతా రకరకాల నగలను అలంకరించుకునేవారు. ప్రస్తుతం అటువంటి అవకాశం లేదు కాబట్టి క్రాఫ్, గడ్డము, మీసాలు అందంగా రూపొందించుకోవటం, తమ శరీరఛాయకు తగిన రంగుగల ఆకర్షణీయమైన దుస్తులు ధరించటం, చేతులకు ఉంగరాలు, మెడలో బంగారు గొలుసు వంటివి ధరించటం ఇవన్నీ కామక్రీడా సంరంభంలో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తయ్. కాబట్టి ఎవరికి వారు తమ తమ స్థితిగతులను బట్టి పరిమళ ద్రవ్యాలను, అలంకారాలను అనుసరించారు.

4. తాంబూల సేవనం - సంభోగ పావనం

స్త్రీ పురుషుల రతిక్రీడల్లో బుగ్గలు, కళ్ళు, నుదురు, గడ్డము ముద్దాడుకోవటం, పెదవులకు పెదవులు కలిపి అధర మధురపానం చేయటం తప్పనిసరి కాబట్టి. ముఖము, నోరు శుభ్రంగా సుగంధంగా ఉండటం ఎంతో అవసరం. మంచి రసవత్తరమైన రతి భావనలో వున్నపుడు నోరు కంపుకొడుతూవుంటే, ఎంత ఉవ్వెత్తుగా వున్న రతి భావన అయినా ఒక్కసారిగా దిగిపోతుంది. అందువల్ల పురుషుడు ఎల్లప్పడూ తన ముఖాన్ని నోటిని

శుభ్రంగా సుగంధయుక్తంగా వుంచుకోవాలి. అలా వుంచుకోవాలంటే తప్పనిసరిగా రోజూ రెండు పూటలా దంతధావనం చేసుకోవటం, నాలుకను శుభ్రంగా గీక్కోవటం, భోజనం తరువాత తప్పనిసరిగా బాగా పుక్కిలించిన తరువాత తాంబూలం సేవించటం అవసరం. తాంబూల సువాసన వల్ల రతిభావన మరింత ఉద్ధృతమవుతుంది. స్త్రీకి పారవశ్యం అధికంగా కలుగుతుంది.

ఈనాడు చాలామంది మగవాళ్ళు బీడీలు, చుట్టలు, సిగరెట్లు త్రాగటానికి, పాన్‌పరాగ్‌లు కారాకిళ్ళీలు నమలటానికి అలవాటుపడిపోయి తమ ముఖసౌందర్యాన్ని తామే మంటకలుపుకొంటున్నారు. పండ్లన్నీ నల్లగా గారబట్టిపోయి, చిగుళ్ళు ఉబ్బిపోయి, పెదవులు పగిలిపోయి కంపుకొడుతూ వుంటయ్. ఇలాంటి వాళ్ళు ముద్దులతో సరసం సాగించాలంటే అది అసహ్యంగా వుండి ఆ స్త్రీకి రతి పట్లనే వైరాగ్యం కలుగుతుంది.

5. భార్యమీద కామవాంఛ కలిగి వుండటం



కామ క్రీడల్లో మునిగి తేలాలనే సంకల్పము, ఆ క్రీడవల్ల కలగబోయే సంతోషానికి సంబంధించిన ప్రేరణ, వున్నపుడు మాత్రమే పురుషుడు స్త్రీని సంతృప్తి పరచగలుగుతాడు. ఈ సంకల్పము, సంతోషము ఏమీ లేనపుడు, యాంత్రికంగా రతి క్రీడకు పూనుకుంటే అంగభంగం జరిగి, ఆ స్త్రీ వద్ద శృంగభంగం చెందుతాడు. కాబట్టి తన భార్యనుండి అధికమైన ప్రేమ కోరుకునే మగవాడు తానుకూడా ఆమె పట్ల అధికమైన అనురాగాన్ని, ఆమె అందం పట్ల ఆరాధననీ, ఆమెతో పంచుకోబోయే అనుభవం పట్ల ఆసక్తిని కలిగివుండాలి.

అయితే ఏ వీధిలోనో, ఆఫీసులోనో, సినిమాలోనో, టి.వీలోనో బాగా అందంగా వున్న స్త్రీల ఒంపుసొంపులను చూసి మైమరచిపోయి, నోటినుండి చొంగకారుతున్నా గమనించకుండ గుడ్లప్పగించి చూసే మగవాళ్ళ

చాలామంది వుంటారు. ఇలాంటి వాళ్ళు "అందం అనేది కేవలం శారీరకమైనది కాదని తెలుసుకోవాలి. ఎంతో సమర్థతతో ఇంటిని చక్కదిద్దుకునే ఇల్లాలి నేర్పరితనము, ఆమె త్యాగశీలతే నిజమైన అందానికి గీటురాళ్ళు అని మగవాళ్ళు గమనించినపుడు, తన భార్యలోని అతిలోక సౌందర్యాన్ని చూడగలుగుతారు.

సినిమాల్లో, టీ.వీల్లో, దేశ విదేశాలకు చెందిన అర్ధనగ్న అందాల తారలను చూసి, ముఖానికి బెత్తెడు మందాన మేకప్ కొట్టుకొన్న వారి సొగసును, జారిన స్థనాలను పిరుదులను పైకి ఎత్తికట్టే ప్యాడింగుల కృత్రిమ అలంకారాలను చూసి, "అబ్బ! ఆడదంటే ఇంత అందంగా వుండాలి. నా భార్య వుంది ఎందుకూ?" అనుకొని నిరుత్సాహపడి భార్యపట్ల ఏహ్యభావాన్ని పెంచుకొని, మలినమైన మనసుతో అసంపూర్ణమైన రతి సాగించి అసంతృప్తి చెందే పురుషులు ఒక వాస్తవం గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఏమిటంటే ఏ టీ.వీ., సినిమాలలోని సుందరాంగులను చూసి తాము వ్యామోహపడుతున్నామో, అదే టీ.వీ. సినిమాలలోని సౌందర్యమైన యువకులను చూసి స్త్రీలు కూడా తమ భర్తలు ఇంత అందంగా దర్పంగా, దృఢంగా, గంభీరంగా, ఆజాను బాహువులుగా వుంటే బాగుంటుందని వూహించుకోవచ్చుకదా. మరి అలా వారు వూహించుకుంటే, మగవారి పరిస్థితి ఏమిటి? అందరి మగాళ్ళు అలా అందంగా వుండగలుగుతారా? వుండలేరు. కాబట్టి అందాన్ని ఒకరితో ఒకరిని పోల్చటం ద్వారా నిర్ణయించకూడదు. భార్యలోని సుగుణమే సౌందర్యంగా భావించగలిగినప్పుడు ఆమె మీద అనురాగం అనుబంధం రోజురోజుకు అధికమౌతయ్. ఆ బంధాలే ఆమె పట్ల కామాతురతను పెంచి, సుదీర్ఘమైన సంభోగానికి దారితీస్తయ్.

6. మానసిక ప్రశాంతత, మనోధైర్యం మగాడి మగతనానికి గీటురాళ్ళు

ఆందోళన, ఆవేశము, చికాకు, చిరాకు, పిరికితనము, అభద్రతాభావం తాను అల్పుడననే ఆత్మన్యూనతా భావం. ఇలాంటి మానసిక దుర్గుణాలు గల మగవాళ్ళు, శక్తివంతమైన సంభోగం చేయలేక భార్యల ముందు భంగపడతారు. ఎన్ని కష్టనష్టాలు ఎదురైనా చెరిగిపోని చిరునవ్వుతో, ప్రళయం ముంచుకొచ్చినా చెక్కు చెదరని ప్రశాంతతో, జీవించే మగాళ్ళు స్త్రీల వద్ద విజయవంతంగా తమ మగతనాన్ని ప్రదర్శించి, వారి అనురాగానికి పాత్రులవుతారు. కాబట్టి అనవసరమైన ఆవేశాలు, ఆందోళనలకు మగవాడు గురికాకూడదు. ఎప్పుడు తన శక్తి మీద తాను పూర్తి విశ్వాసం కలిగి వుండాలి. తమను ఇతర మగవాళ్ళతో ఎప్పుడూ పోల్చుకోగూడదు.

7. భార్య కోరికలు తీర్చటం - బిగువైన కౌగిలికి చేర్చటం

స్త్రీలు ఆభరణాలమీద, అలంకారాల మీద, గృహానికి అవసరమైన వస్తు సామగ్రిని సమకూర్చుకోవటంమీద సహజంగానే అమితమైన ఆసక్తిని కలిగి వుంటారు. పండుగలకు పెళ్ళిళ్లకు, ఉత్సవాలకు పదిమందిలోకి వెళ్ళినపుడు బంధుమిత్రులందరిలో తమ ప్రత్యేకతను చాటుకోవాలని కోరుకుంటారు. ఇవన్నీ సహజమైన, సమంజసమైన కోరికలే గానీ, అసహజాలు కావు. కాబట్టి ఈ సహజమైన కోరికలను తీరుస్తూ స్త్రీని తనకు అనుకూలవతిగా మార్చుకోవటం కోసం మగవాడు శ్రద్ధ తీసుకోవాలి.

నలుగురిలోకి వెళ్ళినపుడు, ఇతర స్త్రీలకన్న తాను తక్కువగా భావించబడటాన్ని, బంధుమిత్రులు ఇంటికి వచ్చినపుడు ఇంటిలో సరైన సౌకర్యాలు లేక పోవటాన్ని స్త్రీలు ఎంతో అవమానంగా భావిస్తారు. అందువల్లనే భర్త ఏ సౌకర్యాలు సమకూర్చలేని స్థితిలో వున్నా, ఇంటి ఖర్చుకోసం ఇచ్చిన డబ్బులోనే కొంత ఆదాచేసి గృహోపకరణాలను ఏర్పాటు చేసుకొంటూ వుంటారు.

కాబట్టి తన ఆర్థిక పరిస్థితులకు అనుగుణంగానైనా కనీస సౌకర్యాలను సమకూర్చటం ద్వారా, పరిమితమైన ఆభరణాలనైనా కొని ఇవ్వటంద్వారా పురుషులు స్త్రీల మనసును సంతృప్తి పరుచగలగాలి. అనుకూల దాంపత్య బంధానికి పురుషుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల్లో ఇది కూడా ప్రధానమైనదే. స్త్రీ నుండి వచ్చే అనుకూల ప్రతిస్పందనే, పురుషుడు మగతనపు సామర్థ్యానికి పెట్టుబడి కాబట్టి పురుషులు ఈ అంశాన్ని మరచిపోకూడదు.

8. భార్య మీద గౌరవం - విశ్వాసం కలిగి వుండటం

చాలామంది మగవాళ్ళకు చిన్నప్పటినుండే స్త్రీల మీద చులకన భావం ఏర్పడివుంటుంది. ఆ భావం వివాహం అయిన తరువాత ఆచరణలోకి వస్తుంది. భార్యను మాటిమాటికి ప్రతిచిన్న విషయంలోను "నీ మొఖం నీకేం తెలుసు నోర్మూసుకో" అంటూ అవమానించటం, నలుగురిలో వున్నపుడు కూడా అదే విధమైన చులకన భావాన్ని వ్యక్త పరచటం చేస్తుంటారు. దీనివల్ల ఆమెలో కలిగే ఆవేదన భర్తమీదున్న గౌరవాన్ని తుడిచివేస్తుంది. గౌరవం కోల్పోయిన నాడు ఆమె హృదయం గాయపడిననాడు ఆమె నుండి పురుషుడికి మనఃపూర్వకమైన సహకారం అందదు. అది అందనపుడు ఎంత మీసాలు మెలేసే మగాడైనా రతిలో రసాభాసపాలౌతాడు.

మరికొంతమంది మగవాళ్ళకు అనుమానం రోగం వుంటుంది. భార్య ఎవరివైపైనా చూసినా, ఇతరులతో మాట్లాడినా వారితో ఆమెకు అక్రమ సంబంధం వుందేమో లేక శారీరక సంబంధం ఏర్పడబోతుందేమో అని

అనుమానించి, భార్యను మాటలతో చేతలతో తీవ్రమైన వేదనకు గురిచేస్తుంటారు. దీనివల్ల విసుగెత్తి పోయిన ఆ స్త్రీ, భర్త పట్ల మమకారాన్ని తెంచుకొంటుంది. మమకారం లేని భార్యతో, ఏ మగాడు సంతృప్తికరమైన సంభోగం చేయలేడు. కాబట్టి భార్యపట్ల గౌరవంతో పాటు, అచంచలమైన విశ్వాసం కూడా పురుషుడు కలిగి వున్నపుడే ఆమెనుండి అధికమైన అమృతతుల్యమైన అనురాగాన్ని పొందగలుగుతాడు.

9. సంభోగ మర్మాలను తెలుసుకొని వుండటం

సంభోగ రహస్యాలు తెలియని మగవాడు, స్త్రీ చేత అధికంగా ప్రేమింపబడలేడు. అంతేకాకుండ తన ఆరోగ్యాన్ని కూడా నాశనం చేసుకున్న వాడై నడివయసులోనే నపుంసకుడవుతాడు.



శరీరం బడలికగా వున్నపుడు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను రతిక్రీడలో పాల్గొనకూడదు. బాగా వ్యాయామం చేసిన వెంటనే గాని ఎక్కువ దూరం నడిచి వచ్చిన వెంటనే గానీ, అధికంగా శారీరక శ్రమ చేసిన వెంటనే గానీ, ఉపవాసం చేసి ఆకలితో వున్నపుడుగానీ సంపర్కానికి సంసిద్ధం కాకూడదు. అలా చేస్తే అప్పటికే నీరసించి వున్న శరీరం మరింతగా నీరసించిపోయి శరీరంలో ధాతునాశనం కలుగుతుంది.

వ్యాపార రీత్యా గానీ, ఉద్యోగ రీత్యా గానీ లేక మరే కారణాల వల్లనైనా కొన్ని నెలలపాటు సంభోగానికి దూరంగా వుంటే ఆ మగవాడికి శరీరమంతా అధికమైన కొవ్వు ఏర్పడుతుంది. పొట్ట దిట్టంగా పెరుగుతుంది. అలాంటివారు తమ శరీరాన్ని తగ్గించుకోవాలంటే క్రమంగా రతి క్రీడను

పెంచుకొంటూ వుంటే, స్థూల శరీరం కూడా క్రమంగా తగ్గుతుంది. శరీరంలోని ఏడు ధాతువుల్లో కొవ్వు అనే ధాతువు నాలుగవది. దాని నుండి ఎముక, దాని నుండి ఎముకలోని మజ్జ, ఆ మజ్జనుండి వీర్యం ఉత్పత్తి అవుతుంటయ్. అయితే స్థూల శరీరుల్లో ఈ మార్పిడి జరుగదు. కొవ్వు దగ్గరే ఆగిపోతుంది. అందువల్ల వీరిలో తక్కువ వీర్యశక్తి వుంటుంది. దీనిని గమనించి స్థూల శరీరులైన మగవారు కొవ్వును తగ్గించే ఆహార ఔషధ వ్యాయామాలను పాటిస్తూ క్రమంగా సంభోగ శక్తిని పెంచుకోవాలి.

ఇక అతిసన్నగా కృశించి వున్న మగవాడి సంగతి చెప్పకుందాం. ఏవైనా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులవల్ల గానీ, పౌష్టికమైన ఆహారము తినకపోవటం వల్లగానీ, అంతులేని మానసిక వేదనల వల్లగానీ, కృశించిపోయిన మగవాడుకూడా అతిస్వల్పమైన వీర్యశక్తి కలిగి వుంటాడు. అలాంటి వాడు తగినంత శారీరక బలం పుంజుకునే వరకు మైధునంలో పాల్గొనకూడదు. బలవంతంగా పాల్గొంటే స్త్రీ వద్ద అభాసుపాలుకావటమేకాక ఆయువును కూడా క్షీణింపచేసుకుంటాడు.



ఎప్పుడూ ఒకే విధమైన భంగిమలో సంభోగం జరపటం వల్ల స్త్రీ పురుషులు ఇరువురిలోనూ శృంగారం పట్ల విముఖత కలిగే అవకాశం వుంటుంది. కాబట్టి స్త్రీకి అధికమైన కామాసక్తిని కలిగించి తద్వారా ఆమె ప్రేమను అధికంగా పొందగోరే పురుషుడు శృంగార భంగిమలను తరచుగా మారుస్తూ వుండటం అవసరం. ముఖ్యంగా యోని శీర్షానికి పురుషాంగం అధికంగా రాపిడి కలిగించే భంగిమలను ఎంచుకోవటం ఉత్తమం. ఎందుకంటే యోని శీర్షానికి పురుషాంగం రాపిడి కలిగించటంవల్ల స్త్రీ అమితమైన కామోద్రేకానికి గురౌతుంది. వరుసగా అనేకసార్లు భావప్రాప్తి పొందగలుగుతుంది. భంగిమల వివరాలను ప్రత్యేక ప్రకరణంలో చదవండి.

స్త్రీ - పురుషుని చేత అధికంగా - ప్రేమింపబడాలంటే?



స్త్రీ పురుషుడిచేత అధికంగా ప్రేమింపబడాలంటే కొన్ని ప్రత్యేక పద్ధతులను అనుసరించలి. 1. శరీరాన్ని సౌందర్యవంతంగా తీర్చిదిద్దుకోవటం. 2. మనసును ఎల్లప్పడు ప్రశాంతంగా వుంచుకోవటం. 3. కామాసక్తిని కలిగించే ఆహార పదార్థాలను సేవించటం. 4. సంభోగ నియమాలను తెలుసుకోవటం. 5. పడకగదిలో సిగ్గుపడకుండ భర్తతో యధేశ్చగా విహరించటం. 6. భర్తను సంపూర్ణమైన మగవాడిగా మలచుకునే మెళకువలు తెలుసుకోవటం. 7. యోనిదోషాలు అంటకుండ జాగ్రత్తపడటం. 8. " స్త్రీ శరీరం త్రిదోషహరం" అనే నిజం తెలుసుకొని ఆచరించటం. 9. ఇంటిని స్వర్గసీమగా మలచుకునే ఉపాయాలను తెలుసుకోవటం. 10. భర్తయందు అనురాగాన్ని కలిగివుండటం, అనే ఈపది లక్షణాలు కల ఆజన్మాంతం భర్తచేత అమితంగా ప్రేమింపబడుతుంది. వీటిగురించి కొంచెం వివరంగా తెలుసుకుందాం.

1. స్త్రీ తన సౌందర్యంతో భర్తచేత ప్రేమింపబడటం

పురుషుడికి కామక్రీడమీద ఆసక్తి కలగటానికి స్త్రీ సౌందర్యమే ప్రధాన కారణం అవుతుంది. చూచిన వెంటనే చూపుతిప్పకోలేని విధంగా వున్న స్త్రీ సౌందర్యం పురుషుని మనసును కట్టివేస్తుంది. కాబట్టి స్త్రీలు తమ అంగాంగాన్ని అందంగా తీర్చిదిద్దుకోవటానికి తప్పకుండ ప్రయత్నించాలి ఎందుకంటే పురుషుడి మనసు స్త్రీ మీద పూర్తిగా నిమగ్నమైనప్పడే అతినికి అంగం సంపూర్ణంగా స్తంభిస్తుంది. ఆస్తంభన జరిగితేనే రతికార్యం సంతృప్తిగా వుంటుంది కాబట్టి

స్త్రీలు తమ సౌందర్యపోషణకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. తలవెంట్రుకలు దట్టంగా, నల్లగా, నిగనిగలాడుతూ వుండాలి. కళ్ళు పుసులు కట్టకుండ కాటుకతో తీర్చిదిద్దబడి కాంతివంతంగా వుండాలి. కళ్ల కింద గుంటలుపడి నల్లటి వలయాలు ఏర్పడి రక్తహీనతతో తెల్లగా పాలిపోయి వుండకూడదు. నోరు దుర్వాసన లేకుండ పండ్లకు గార పట్టకుండ నాలుకమీద పాచిలేకుండ, చిగుళ్ళ ఉబ్బిపోకుండ పెదవులు ఎండిపోయి పగిలిపోకుండ తగిన జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. ముత్యాల్లాంటి దంతాలతో, ఎర్రనైన పెదవులతో తాంబులసేవనంతో పరిమళించే నోటి సువాసనలతో ఆకర్షణీయంగా వుండాలి. తలలో పూలు చెవులకు కంఠానికి ఆభరణాలు తప్పనిసరిగా ధరించాలి.

వక్షోజాలు మెత్తబడి జారిపోయి, వృద్ధస్త్రీల చన్నుల్లా వుండకూడదు. వక్షస్థలం బిగువుగా నిండుగా, గుండ్రంగా వుండాలి. తరువాత ముఖ్యమైనది నడుము. ఈ భాగం అధికమైన కొవ్వుతో పెరిగివుండకూడదు. పొట్ట పెరిగితే అది సంభోగంలో అపశృతికి కారణమవుతుంది. అలాగే తొడలు, పిరుదులు మరీ పెద్దవిగా గానీ, మరీ కృశించిపోయి గానీ వుండకూడదు. ఎత్తుకు తగినంతగా వుండాలి.

అయితే దురదృష్టవశాత్తు ఈనాడు స్త్రీలలో అధికశాతం మంది పొట్టలు దిట్టంగా పెరిగిపోయి, నడుము, తొడలు, వీపు, మెడ ఈ భాగాల్లో కొవ్వు విపరీతంగా చేరిపోయి, వక్షోజాలు జారిపోయి అనారోగ్యంగా, అంద వికారంగా తయారవుతున్నారు. ఆధునిక సౌకర్యాలను అమితంగా ఉపయోగించుకోవటం వల్ల, స్త్రీలకు ఒళ్ళువంచి పనిచేసే అవసరం లేకుండ పోయింది. అందువల్ల శరీరంలో కొవ్వు అధికంగా చేరిపోయి అనకారులుగా తయారవుతున్నారు.

స్త్రీలు తమ సౌందర్య పోషణకు అవసరమైన తలనూనెలు ముఖ సౌందర్య తైలాలు, ఫేస్ ప్యాక్‌లు తయారు చేయుటం నేర్చుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండ చేసుకొనవలసిన వ్యాయామం, ప్రాణాయామం తప్పనిసరిగా అభ్యసించాలి. ఇవి అనుసరించిన నాడు అరవై ఏండ్ల వయసులో కూడా అందాల సుందరాంగులుగా వుండవచ్చు. లేదంటే ముప్పై ఏండ్లకే ముసలమ్మల్లా తయారై భర్త అనురాగానికి దూరమవుతారు. "స్వదేశీ సౌందర్య వేదం అనే గ్రంథంలో అందాన్ని ఎలా పెంచుకోవచ్చో వివరంగా వ్రాసివుంది. ఆ గ్రంథం తెప్పించుకొని చదివి అనుసరించండి.

2. స్త్రీల మానసిక నిర్మలత్వం - పురుషులకు వీర్య సత్వం



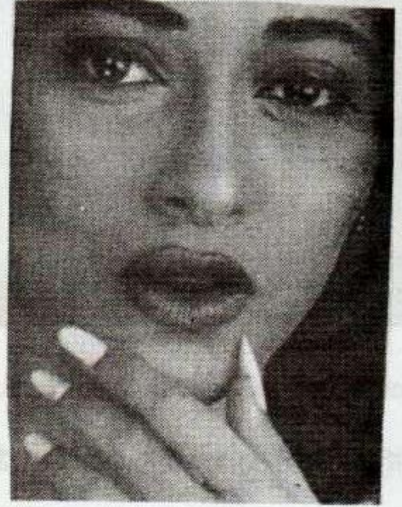
ఇదేమిటి? స్త్రీల మనసును నిర్మలంగా వుండటానికి పురుషుల వీర్యబలానికి సంబంధం ఏమిటి? అనే ప్రశ్న స్త్రీలకు ఉదయించవచ్చు. ఎప్పుడూ తగవులతో తన్నులాటలతో, అలుగుళ్లతో, మనస్పర్ధలతో సాగే సంసారంలో పురుషుడు వీర్యహీనుడవుతాడు. అంటే శారీరకంగా ఎంత బలవంతుడైనా మానసికంగా శక్తిలేనివాడై వీర్యక్షీణుడవుతాడు. ఇళ్లల్లో ఎన్నెన్నో ఆర్థిక, సాంసారిక సమస్యలుండటం సహజమే. ఆ సమస్యలు పరిష్కారమయ్యే వరకు మనసు కూడా ఆందోళనగా వుండటమూ సహజమే. అయితే ఇంటి సమస్యలకు ఫుల్‌స్టాప్ అనేది ఏనాటికీ వుండదు. ఒక సమస్య తీరితే వంద కొత్త సమస్యలు తలెత్తుతూనే వుంటయ్. వీటిల్లోపడి ఎప్పుడూ మానసిక స్థిమితత్వం లేకుండ, నిరాశగా నిస్పృహగా వుంటే ఇక జీవితంలో మాధుర్యం అనే దానికి అవకాశమే వుండదు. సమస్యలు ఎప్పుడూ వుండేవే కాబట్టి, వాటిని ఓర్పుగా నేర్పుగా పరిష్కరించుకోవటానికి మాత్రమే ప్రయత్నించండి. ఆడది కన్నీరు పెట్టిన ఇల్లు క్రమక్రమంగా స్మశానంగా మారుతుంది.

అనుమానం - పెనుభూతం వంటిది. "తన భర్తకు ఎవరితోనో అక్రమ సంబంధం వుంది" అనే సందేహం మొదలైతే ఇక అది జీవితాంతం మనోవ్యధంగా మారి ఆ స్త్రీ జీవితాన్ని ఆమె కుటుంబాన్ని నరకప్రాయం చేస్తుంది. నిరాధారమైన అనుమానాలు పెట్టుకొని నిక్షేపంలాంటి సంసారంలో నిప్పులు పోసుకోవద్దు. ఒక్కోసారి మన నీడనే మనం అనుమానిస్తాం. ఆ అనుమానం నిజమైనా, నిరాధారమైనా, తన విచక్షణతో వివేకంతో వ్యతిరేక పరిస్థితులను కూడా అనుకూలంగా మార్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే తప్పక విజయం సాధించవచ్చు.

భర్త మనసు నొప్పించకుండ, నిర్మలమైన చిరునవ్వులతో, చిలిపి చిలిపి చేష్టలతో అతన్ని నవ్విస్తూ కవ్విస్తూ సంపూర్ణమైన సంసార సుఖాన్ని, సంసార శ్రేయస్సును సాధించటం స్త్రీ చేతుల్లోనే వుంది.

3. అందానికి అనువైన ఆహారం - ఆనంద కేళీ విహారం

స్త్రీకి గానీ పురుషుడికి గానీ తాముతినే ఆహారాన్ని బట్టే శుక్రము, శోణితము ఏర్పడతయ్. ఆహారం నిర్దుష్టంగా, శక్తివంతంగా వున్నపుడే స్త్రీకి నిర్దుష్టమైన శక్తివంతమైన ఆర్తవం పుడుతుంది. దాని శక్తిని బట్టి స్త్రీల కామశక్తి కూడా ద్విగుణీకృతమవుతుంది. అయితే బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకున్నప్పడు ఆ ఆహారం ఏడుధాతువులుగా మారి శరీరానికి శక్తి నివ్వాలంటే, ఆహారం జీర్ణం కావటానికి తగిన వ్యాయామం తప్పకుండా వుండాలి. అదిలేకపోతే తినే ఆహారమంతా కొవ్వుగా మాత్రమే మారి శరీరం అనాకారం కావటమేకాక, ఎముకలు, వాటిలో వుండే మూలుగు, దానినుండి పుట్టే ఆర్తవము శక్తిహీనమై స్త్రీలలో కామవాంఛలు సన్నగిల్లుతయ్.



ఎప్పుడైతే స్త్రీకి కామం పట్ల నిరాసక్తత కలుగుతుందో ఆ స్త్రీ క్రమక్రమంగా భర్తకు మానసికంగా శారీరకంగా దూరమవుతుంది. కాబట్టి భర్తచేత బాగా ప్రేమింపబడాలనుకునే స్త్రీలు పరిపూర్ణమైన ఆర్తవ శక్తిని కలిగివుండాలి.

రతిలో స్త్రీలు కేవలం బొమ్మల్లాగా, నిశ్చేష్టులుగా వుండిపోతారని చాలామంది భావిస్తుంటటురు. అది అవగాహనాలోపమే గానీ నిజం కాదు. సంభోగ క్రీడలో స్త్రీ పురుషులకు సమానమైన పాత్ర వుంటుంది.

అనేక ప్రాంతాలకు చెందిన స్త్రీలు రతిక్రీడలో తాము క్రింద వుండటం కన్న, పురుషుడిలాగా పైనే వుండి చలాకిగా హుషారుగా కదలికలను చేస్తూ అనేకసార్లు భావప్రాప్తి పొందటానికి ఇష్టపడతారు. ఇలాకాకపోయినా., స్త్రీ కింద, పైన పురుషుడు వుండి జరిపే సంభోగ భంగిమలో కూడా స్త్రీ ప్రేక్షక పాత్రవహించేది కాదు. భర్త కాళ్ళతో తన కాళ్ళను మెలికగా పెనవేసి అడుగునుండి పైకి ఎదురు వూపులు వూపటం ద్వారా త్వరగా భావప్రాప్తి పొందగలుగుతుంది. ఈ భంగిమల్లోనే కాకుండ ఇతర భంగిమల్లో కూడా స్త్రీ పురుషుడితో సమంగా రతిక్రీడలో భాగం పంచుకోవాలంటే, శారీరకంగా బలంగా వుండవలసిన అవసరం వుంది. పురుషుడు బలంగా వుండి స్త్రీ బలహీనంగా వుంటే రతికార్యం ద్వారా ఆ స్త్రీ మరింత బలహీనపడుతుంది. తగిన కామసుఖాన్ని పొందలేదు.

కాబట్టి స్త్రీలు బాగా తింటే కొవ్వు పెరిగి పోతుందనే అనవసరపు ఆందోళనను విడనాడి శక్తివంతమైన పాలు, పండ్లు, తీపి పదార్థాలు పుష్కలంగా ఆరగిస్తూ వాటని అరగించుకోవటానికి తగిన ప్రయత్నం చేసి శక్తివంతులుగా, సౌందర్యవంతులుగా రాణించండి. స్త్రీల ముఖ్యమైన ఆహారాల్లో నువ్వులతో చేసిన వుండలు, చిమ్మిలి వుండలు, నువ్వుల నూనెతో వండిన కూరలు, నేతి పిండివంటలు ముఖ్యమైనవి.

4. స్త్రీ పాటించే సంభోగ నియమాలు

పురుషుడి పాలిట ఆరోగ్యనయనాలు

స్త్రీకి సంభోగ నియమాలు తెలియక, పురుషుడు కోరినపుడల్లా తాను శుచిగా వున్నా, అశుచిగా వున్నా, ఆరోగ్యంగా వున్నా, అనారోగ్యంగా వున్నా, సంభోగానికి అనుమతిస్తూ వుంటే దానివల్ల ఆ పురుషుడి ఆరోగ్యంతో పాటు తన ఆరోగ్యాన్ని కూడా కోల్పోయి చివరకు సంభోగ సుఖానికే దూరమవుతుంది. స్త్రీ తాను బహిష్టులో వున్నపుడు, భర్త ఎంత బలవంతపెట్టినా భయపెట్టినా, అలిగి మూతిముడుచుకొని కూర్చున్నా, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ సంభోగానికి ఒప్పుకోకూడదు. ఆ సమయంలో చేసే సంభోగం వల్ల పొరపాటుగానైనా గర్భం ధరించటం జరిగితే వారికి పుట్టే సంతానం పురిటిలోనే చనిపోవటం గానీ లేక అర్థాయుష్కులుగా పుట్టటం గానీ లేక వికలాంగులుగా పుట్టటం గానీ లేక వికలాంగులుగా పుట్టటం గానీ జరుగుతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు ఎలుగెత్తిచాటారు. అంతేగాకుండ ఈ అపవిత్రమైన కలయిక ఆలుమగల ఆరోగ్యానికి కూడా హానికరమని ఉద్ఘోదించారు. కాబట్టి స్త్రీలు ఋతుసమయంలో సంభోగానికి సమ్మతించవద్దు.

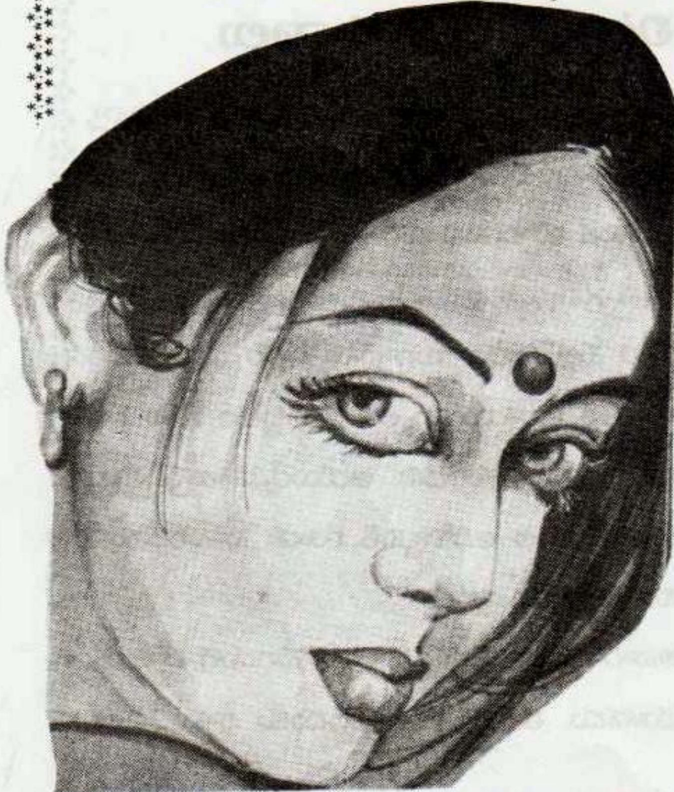
అలాగే తాను అనారోగ్యంగా వున్నపుడుగానీ, లేక భర్త అనారోగ్యంగా వున్నపుడుగానీ, పండుగ రోజుల్లో, అమావాస్య, పౌర్ణమి దినాల్లోగానీ, సంభోగానికి పూనుకోకూడదు. ఈ రోజుల్లో ఎందుకు కామక్రీడల్లో పాల్గొనకూడదో ముందుపేజీల్లో వివరంగా వ్రాసివుంది.

అదేవిధంగా భర్త అన్యమనస్కంగా వున్నపుడుగానీ, ఆందోళనతో వున్నపుడు గానీ, రతిమీద అతని మనసు లగ్నం కానపుడుగానీ, భార్య అతన్ని బలవంతంగా ముగ్గులోకి దించకూడదు. పూర్తి ఇష్టం లేకపోయినా అర్ధమనసుతో రతిలో పాల్గొనే అవకాశం ఆడవారికి వుంటుంది గానీ, పురుషుడికి ఆ అవకాశం ప్రకృతి కల్పించలేదు. అతడు వేరే ధ్యాసతో వున్నపుడు భార్య కామవాంఛతో అతన్ని దగ్గరకు తీసుకుంటే, అతనిలో పూర్తి అంగ స్తంభన జరుగక, రతిలో రసాభాస జరిగి స్త్రీకి అసంతృప్తి రగిలి ఆ చిన్న పొరపాటు ఆ ఇరువురి అనుబంధానికి గ్రహపాటుగా పరిణమిస్తుంది. ఒక్కసారి స్త్రీ దగ్గర అపజయం పాలైన మగవాడు, అది పరిస్థితుల వల్ల జరిగిందిలే అని ఆ విషయాన్ని వదిలేయకుండ పదే పదే తనలో రతిపరంగా బలహీనత కలిగిందనే అపోహతో క్రమక్రమంగా నిర్వీర్యుడైపోతాడు.

కాబట్టి స్త్రీకి కామవాంఛ కలిగినపుడు, పురుషుడు అన్యమనస్కంగా వుంటే, అతన్ని తన స్పర్శతో ప్రేమపూరితమైన సరస సంభాషణలతో మెల్లమెల్లగా మనసును మన్మధ భావనల వైపుకు మళ్ళించి రతి జరపాలనే ఘాడమైన కోరికను రగిలించి కామక్రీడలోకి దింపాలి.

ఈ విషయాలు చిన్నవే అయినా అందరికి తెలిసినవే అయినా తెలిసి తెలిసి చేసే చిన్న చిన్న పొరపాట్లే భార్యాభర్తల మధ్య తగాదాలు సృష్టిస్తయ్ కాబట్టి, ఆ బాధల అగాధాల్లో పడవద్దని, ఆనందాల అగాధాల్లో అంచుదాకా పయనించి, ప్రణయ పారవశ్యంలో మునిగి తేలమని మా పాఠకులకు సూచిస్తున్నాము.

5. శయనేషు రంభ - అనురాగ బింబ



ఈనాటి ఆధునిక స్త్రీలు చాలామంది, "శయనేషు రంభ" అంటూ స్త్రీని పడకటింటి విలాస వస్తువుగా చేశారని పురుష సమాజం మీద నిప్పులు చెరుగుతున్నారు. భార్యాభర్తలు కలిసే సమయంలో, భార్య చక్కగా అలంకరించుకొని, తలనిండా మల్లెపూలు పెట్టుకొని, సౌందర్యాధిదేవతలాగా తయారైతే, ఆమెను చూసిచూడగానే భర్తలో ఆమెపట్ల ఆకర్షణ, అనురాగము అతిశయించి ఆమెను ఒడిలోకి తీసుకొని ముద్దాడి కౌగిలించి తనతో పాటు ఆమెకుకూడా గాఢమైన తమకాన్ని కలిగించి, ఇరువురు ఒకరిగా కలిసి కరిగిపోతారు. ఈ కలిసి కరగటంలోనే వారి అనుబంధం శుక్ల పక్ష చంద్రునిలా దిన దిన ప్రవర్థమానమై కుటుంబమంతా సుఖశాంతులతో వర్థిల్లుతుంది. ఈ కలవటం వెనుక ఆ ఇద్దరికీ శారీరక మానసిక సౌఖ్యం కలగటమే కాకుండ, అది వారి కుటుంబ శ్రేయస్సుకు కూడా దోహదం చేసేటపుడు, "స్త్రీని పడకటింటి విలాస వస్తువుగా మార్చారు" అనే మాటలో అర్థమే లేదు. ఇది ఆ భార్యాభర్తల వ్యక్తిగతమైన పరస్పర అవసరమే గానీ స్త్రీ జాతి మొత్తానికి సంబంధించిన ఆందోళన కరమైన సమస్యకానే కాదని, విజ్ఞులైన మా పాఠక సోదరీమణులు అర్థం చేసుకోగలరని ఆశిస్తున్నాము.

స్త్రీలు, "మేము పడకటింటిలో అందంగా వుండము" అని చింపిరి జుట్టుతో పాచినోటితో, కాటుకలేక చీకిపోయిన కళ్లతో, మురికి పట్టి గబ్బుకొట్టే బట్టలతో స్నానం చేయకుండ వళ్లంతా కంపుకొడుతూ, మంచం మీదకి చేరి భర్తల పక్కన పడుకుంటే వీళ్లను చూసిన, స్పర్శించిన, భర్తలకు జీవితకాలంలో ఒక్కసారైన కామవాంఛ కలుగుతుందా? మీరే ఆలోచించండి.

ఇదంతా ఎందుకు చెబుతున్నామంటే కొందరు మహిళా మణులు మాట్లాడే అర్థం పర్థంలేని మాటలను మనసులోకి ఎక్కించుకొని, బలీయమైన భార్యాభర్తల బాంధవ్యాన్ని భంగం చేసుకోవద్దని నచ్చచెప్పటానికే ఈ ప్రయత్నం.

కాబట్టి పడకటింటిలోకి వెళ్ళి తలుపులు మూసుకున్నాక, ఒకరు ఎక్కువ, ఇంకొకరు తక్కువ అనే ఆలోచనకు తావు ఇవ్వకుండ, ఒకరికొకరు అందంగా ఆకర్షణీయంగా కనిపించటానికి స్త్రీ పురుషులు ఇరువురు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా స్త్రీలు భర్తతో సంభోగానికి ఉపక్రమించేటపుడు భర్తకు పూర్తిగా అంగస్తంభన జరిగే వరకు ఎక్కువ హడావుడి చేయకుండ, ఆ తరువాత పూర్తి స్థాయిలో పురుషుడితో సమంగాగానీ, పురుషునికన్న అధికంగాగానీ రతికార్యంలో భాగం పంచుకోవాలి. సిగ్గుతోనో, బిడియంతోనో గదిలో లైటు తీసివేయమని, బట్టలు పూర్తిగా తొలగించి నగ్నంగా వుండనని, వేరే వేరే భంగిమలతో సంభోగంలో పాల్గొనని, మర్మావయవాలపై ముద్దులకు అంగీకరించనని, ఇలాంటి షరతులు పెట్టటం వల్ల ప్రయోజనం లేకపోగా నష్టమే వాటిల్లుతుంది.

ఆ గదిలో తాను తనభర్త మాత్రమే వుంటారు కాబట్టి, ఒకరి వద్ద మరొకరు సిగ్గుపడటంలో అర్థం వుండదు. సహజంగా పురుషులు ఏ పుస్తకాల్లో చదివో, టీవిల్లో సినిమాల్లో చూసో, తానుకూడా తన భార్యతో ఆయా భంగిమల్లో ఆనందించాలని ఆరాటపడతారు. ఆ ఆరాటాన్ని తీర్చవలసిన ధర్మం స్త్రీకి వుంటుంది. అలా తీర్చటం వల్ల భర్త మనసులో తన మీద ప్రేమ మరింత పెరుగుతుందేగానీ ఏమాత్రం తరుగదు.



6. భర్త మగతనాన్ని పెంచటం కుటుంబానికి ఆనందం పంచటం

ఏ కుటుంబంలో మగవాడు గంభీరుడిగా, శాంతుడిగా, మూర్తీభవించిన మగటిమిగల మగవాడిగా వుంటాడో ఆ కుటుంబంలో ఆరోగ్యవంతులు, అందగాళ్ళు, మేధావులు, సచ్ఛీలురు అయిన సంతానం కలిగి లక్ష్మీ, సరస్వతి, శక్తి ముప్పేటగా కలిసిన ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలు విలసిల్లుతయ్.

అదే మగవాడు బీరుడై, చపలచిత్తుడై, ఆవేశపరుడై, అహంకారియై సంపూర్ణ మగతనం లేని చవట దద్దమ్మగా వుంటే, ఆకుటుంబంలో అవే భావాలు పుణికి పుచ్చుకున్న చచ్చు పుచ్చు సంతానం కలిగి ఎప్పడూ చీకులతో, చింతలతో తగవులతో తన్నులాటలతో, దరిద్ర దేవత విలయతాండవం చేస్తుంటుంది.

అంటే ఇల్లు స్వర్గధామం కావటంలోను, నరకప్రాయం కావటంలోను పురుషుడు ప్రముఖపాత్ర వహిస్తాడని అర్థం. అలా పురుషుడు ప్రముఖ పాత్రధారి కావటం వెనుక ప్రధాన సూత్రధారి స్త్రీ అనేది ఆ అర్థంలోని అంతరార్థం, పాంచభౌతిక ప్రకృతిలోని పరమార్థం.

ఈ పరమార్థాన్ని అర్థం చేసుకున్న మన ప్రాచీన మహర్షులు, పురుషుణ్ణి పౌరుషమున్న మహా పురుషుడిగా మార్చటంలోను, అతని ద్వారా మహాగుణవంతులైన సంతానాన్ని కని పెంచి జాతిని కాపాడటంలోను స్త్రీ యే ప్రధాన బాధ్యత వహిస్తుందని, ఆమే ప్రధాన కారకురాలు అవుతుందని నిర్ధారించారు.

వారుచూపిన బాటలోనే మన ప్రాచీన భారత స్త్రీలు, ఇంటి విషయంలోను, భర్త విషయంలోను, పిల్లల విషయంలోను పూర్తి బాధ్యత వహించి సమర్థవంతంగా భారతీయ కుటుంబ వ్యవస్థను కాపాడుకొంటూ వచ్చారు. వారికి గృహవిజ్ఞానము, ఆహార విజ్ఞానము సంపూర్ణంగా తెలిసివుండేది. ఏ ఋతువులో ఎలాంటి ఆహారం పెడితే, భర్త, పిల్లలు ఆరోగ్యవంతులుగా వుంటారో, బలహీనుడిగా వున్న భర్తను బలవంతుడిగా ఎలా తయారు చేసుకోవాలో, వారికి తెలిసివుండేది. ఆ విజ్ఞానాన్నే అరవైనాలుగు కళలు (చతుష్షష్టి కళలు) అనే పేరుతో స్త్రీలకు నేర్పేవారు.

ఎంతమంది ఎన్నివిధాల మాట్లాడుకున్న, స్త్రీ పురుషులు ఇరువురికి శారీరక కలయిక వల్ల కలిగే ఆనందంతో సమానమైన మరే ఆనందము సృష్టిలోనే లేదు. ఆ ఆనందం వల్ల కలిగే ఆ ఇరువురి అనుబంధంతో సమానమైన మరే అనుబంధం కూడా ఈ జగతిలో లేదు. ఇదే సార్వకాలికమైన సార్వజనీనమైన సత్యం, ధర్మం కూడా.

కాబట్టి స్త్రీలు ఆహార ఆరోగ్య విజ్ఞానాన్ని సంపాదించి, తమచేతిలోని వంట అనే వజ్రాయుధంతో తాము వడ్డించే ఆహారం అనే అమృతంతో, పురుషుణ్ణి పూర్ణ పురుషుడిగా, పుణ్యపురుషుడిగా మార్చవచ్చు. ఆ పురుషుని పరిష్వంగంలో ప్రణయ వీర విహారం చేయవచ్చు. సదాచారులైన సంతానాన్ని కని భారత జాతిని బలోపేతం చేసి, ఆ జాతి మాతలుగా, ఆ ఇంటి ఇలవేల్పులుగా ఆదర్శప్రాయులు కావచ్చు. "స్వదేశీ ఆహారవేదం" గ్రంథంలో ఆహార రహస్యాలు వ్రాసివున్నయ్. ఆ గ్రంథం తెప్పించుకొని చదవండి.

7. యోనిదోషాలు లేకుండ జాగ్రత్త పడటం

దాంపత్య జీవితం సుఖమయం కావడానికి మగవాడికి మర్మాంగ సామర్థ్యం ఎంత ముఖ్యమో స్త్రీకి కూడా మర్మాంగ పటుత్వం అంతే ముఖ్యం. నెల నెలా బహిష్టు సక్రమంగా వచ్చేలా జాగ్రత్త పడటం, తెల్లబట్ట, ఎర్రబట్ట వంటి సమస్యలు తలెత్తకుండ ఆహార నియమాలను పాటించటం, యోని శీర్షం పైన యోనిచుట్టూ

చర్మవ్యాధులు రాకుండ కాపాడుకోవటం, సంభోగంలో యోని మరింత వదులుగా వుండకుండ, వివిధ సుభగంకరణాలను అనుసరించటం స్త్రీల బాధ్యత. తెలివిగల స్త్రీ తన యోని సౌందర్యంతో పటుత్వంతో భర్తను తనకు అనుకూలంగా మలచుకోగలుగుతుంది. యోని పటుత్వం కోల్పోయిన స్త్రీలు సంభోగంలో తాము సరియైన సంతృప్తిని పొందలేరు. తన జీవిత భాగస్వామికి కూడా సంతృప్తిని అందివ్వలేరు. దానివల్ల ఇరువురిలోనూ రతిపట్ల వైముఖ్యం క్రమక్రమంగా పెరుగుతుంది.

అందరికి ఆయుర్వేదం మాస పత్రిక ద్వారా "స్వదేశీ సౌందర్యవేదం" అనే గ్రంథం ద్వారా సులువైన స్త్రీల సుభగంకరణ యోగాలు, యోని సౌందర్య సాధనా మార్గాలు వ్రాసి వున్నయ్ చదివి అనుసరించగలరు. ఈ గ్రంథంలో కూడా తరువాత పేజీలలో కొన్ని మార్గాలు వ్రాసి వుంటయ్ అనుసరించండి.

8. "స్త్రీ తన శరీరం - త్రిదోషహరం" అనే రహస్యం తెలుసుకోవటం

ఇది సృష్టిలోనే అపురూపమైన మర్మం - దీన్ని తెలుసుకోవటమే స్త్రీ పురుషుల ధర్మం

పురుషుడికి స్త్రీ యే ఔషధం - స్త్రీ కి పురుషుడే ఔషధం

త్రిదోషాలు అంటే వాతము(గాలి) పిత్తము(అగ్ని) కఫము(నీరు) అని అర్థం. ఈ మూడు శరీరంలో సమానంగా వుంటే మనిషి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. ఒకటి ఎక్కువ ఒకటి తక్కువగా ఎగుడుదిగుడుగా అసమానమైతే అనారోగ్యం కలుగుతుంది. ఈ త్రిదోషాలను ఎల్లపుడు శరీరంలో సమంగా కాపాడుకోవటానికి త్రిఫలాలు మొదలైన ఓషధులను ఉపయోగిస్తారు. అయితే ఏ ఓషధులతో పనిలేకుండ, శరీరంలోని త్రిదోషాలను తన సౌందర్య సుధా ధారలతో సమతూకానికి తేగల దివ్యఔషధ శక్తి స్త్రీలోనే వుంది. ఎందుకంటే పంచమహాభూతాల నుండి వాతము, పిత్తము, కఫము జనించినట్లుగానే, స్త్రీ గూడా పంచమహాభూతాల పవిత్రరూపంగా జనించినదే. ఆకాశభూత గుణమైన "శబ్దం" స్త్రీల కంఠ మాధుర్యంలో కలిసివుంటుంది. వాయుభూత స్వభావమైన "స్పర్శ" స్త్రీల ఆలింగన స్పర్శలో అంతర్గూఢమై వుంటుంది. అగ్నిభూత గుణమైన "రూపం" స్త్రీల అంగాంగ ఆకృతిలో అంతర్లీనమై వుంటుంది. జలభూత గుణమైన "రసం" స్త్రీల అధర జిహ్వామృతాలలో మమేకమై వుంటుంది. భూ భూత గుణమైన "సుగంధం" స్త్రీల శరీర సుమగంధంలో పరిమళిస్తూ వుంటుంది. కాబట్టి స్త్రీలు, త్రిదోషహరమైన అమృత గుణాలు కల పాంచభౌతిక ప్రతిబింబాలు. ఈ రహస్యాన్ని స్త్రీలు తెలుసుకొని, పంచభూతాల గుణాలను తమలో తీర్చి దిద్దుకొని భర్తను యావజ్జీవితం తమ

ప్రేమ సుధావాహినిలో ముంచెత్తవచ్చు. తమ సంసారాన్ని నిత్యకళ్యాణ పచ్చతోరణంలా రంజింపచేసుకోవచ్చు. స్త్రీలు, కేవలం పురుషుల దోషాలను హరించే వారు మాత్రమే కాక పురుషుల జీర్ణశక్తిని పెంచే అజీర్ణహరాలు కూడ. కొంచెం వివరంగా తెలుసుకుందాం.

స్త్రీ వాత హరం - వాత రోగాలను పోగొట్టే శక్తి స్త్రీ లోనే వుంది

స్త్రీలను ఎక్కువ సేపు ఆలింగనము చేసుకొని వుండటం వలన వారి కౌగిలిలోని మధుర స్పర్శాగుణం వల్ల పురుషుల్లో ప్రకోపించి వున్న వాతం (వాయువు) హరించిపోతుంది. అంటే వాతరోగాలు కూడా తగ్గుతయ్. ఎలా అంటే వాతానికి కారణం ఆకాశము, వాయువు అనే రెండు భూతాలు. ఈ రెంటి వల్లనే పురుషుల్లో వాతం ప్రకోపించి వ్యాధులుగా పరిణమిస్తుంది. అవే భూతాలైన ఆకాశ వాయువులనుండి పుట్టినదే స్త్రీ యొక్క స్పర్శ. అందువల్ల స్త్రీల స్పర్శామాత్రముననే పురుషుల్లో వాతం హరించి పోయి ఆరోగ్యవంతులవుతారు.

స్త్రీ - పిత్తహరం - పైత్య రోగాలను పోగొట్టే శక్తి స్త్రీ లోనే వుంది

స్త్రీల పెదవులలోని అధరామృతాన్ని పానం చేయటం వల్ల పురుషుల్లోని పిత్తం అంటే అధికవేడి హరించిపోతుంది. అంటే అధిక వేడి వలన జనించే వ్యాధులు కూడా హరించిపోతయ్. ఎలా అంటే పిత్తానికి (అగ్నికి) కారణం అగ్ని భూతం. ఈ భూతం వల్లనే పురుషుల్లో అగ్ని ప్రకోపించి ఉష్ణకారక వ్యాధులు జనిస్తయ్. ఈ అగ్నిని హరించగల శక్తి జలంలో వుంటుంది. కాబట్టి ఆ జల మహాభూతం నుండి పుట్టిన స్త్రీల అధరామృతాన్ని పానం చేయటం వల్ల పురుష శరీరాల్లోని అతివేడి హరించి శరీరం సమతౌల్యమవుతుంది.

స్త్రీ - కఫహరం - కఫ రోగాలను పోగొట్టే శక్తి స్త్రీ లోనే వుంది

స్త్రీతో జరిపే రతిక్రీడ ప్రభావం వల్ల పురుషుడి శరీరంలో కఫదోషం (అధిక నీరు) హరించిపోతుంది. ఎలా అంటే జలభూతం ప్రభావం వల్ల పురుషుడి శరీరంలో కఫం ప్రకోపించి కఫవ్యాధులు కలుగుతయ్. అంటే ఈ కఫ వ్యాధులకు కారణం అధికమైన జలం. జలాన్ని ఆవిరి చేయగల శక్తి అగ్నికి మాత్రమే వుంటుంది. అగ్ని భూత గుణముగల స్త్రీ రూపలావణ్యాలు ఆమెతో జరిపే సంభోగ క్రీడలో శరీరమంతా తీవ్ర ఉష్ణాన్ని రగిలింపచేసి, పురుషుడి శరీరంలోని కఫాన్ని (నీటిని) హరింపచేస్తుంది.

ఈ రహస్యం తెలిసిన స్త్రీ, పురుషుణ్ణి అధికంగా సుఖింపచేయగలరు. తాను కూడా అధికంగా సుఖపడగలదు.

9. గృహాన్ని స్వర్గ సీమగా మార్చటం
భర్తకు అనురాగ దేవతగా మారటం

"ఇంటికి దీపం ఇల్లాలు" అనే సామెత వూరికే పుట్టలేదు. సంపాదించె వాడు మగవాడైనా, ఆ సంపాదనని సక్రమంగా ఖర్చుచేస్తూ ఇంటిని స్వర్గసీమగా మార్చే బాధ్యత భారతీయ సమాజం స్త్రీల మీదనే పెట్టింది. పిల్లలు క్రమశిక్షణ తప్పకుండ విద్యారంగంలో రాణించేటట్లు చేయటంలోనూ, అత్తమామలు, ఆడపడచులు, మరదులు ఎవరూ నొచ్చుకోకుండ, ఎవరికీ ఏలోటు రాకుండ, ఎవరూ మరీ మితిమీరి శృతిమీరి ప్రవర్తించకుండ చేయటంలోనూ స్త్రీదే ప్రధాన బాధ్యత అవుతుంది. సంపాదనకోసం అష్టకష్టాలు పడి తిరిగి తిరిగి వచ్చిన భర్తకు, ఇంట్లో ఎలాంటి చికాకులు కలుగకుండ, ఇంటిని స్వర్గసీమగా మార్చగల స్త్రీ, ఆ పురుషుడి దృష్టిలో అనురాగదేవతలా ఆరాధనీయమవుతుంది.

ఈ బాధ్యత, ఈ భావన ఎంతో మనోహరమైనవి. జాతి శ్రేయస్సుకు తలమానికమైనవి. కానీ దురదృష్టవశాత్తు నేటి నాగరిక స్త్రీలు ఈ భావనను, బాధ్యతను ఒక శాపంగా భావిస్తున్నారు. స్త్రీయే ఎందుకింత బాధ్యత మోయాలి అని, తాను కట్టుకొన్న భర్తకు తప్ప మిగిలిన వారందరికి బాధ్యత వహించవలసిన అవసరం ఏమిటని ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఈ అపరాధ భావనతోనే తమ గృహాలను నరక ప్రాయంగా తయారుచేసి, తమ జీవిత మాధుర్యాన్ని కూడా చేజేతులారా పోగొట్టుకొంటున్నారు. ఆఖరుకు అత్తమామలకు ఒక్క ముద్ద అన్నం పెట్టటానికి కూడా ఎంతో మంది స్త్రీలు ఇష్టపడటం లేదు. ఇష్టపడకపోగా ఇళ్లల్లో అనుచితమైన తమ దుష్ప్రవర్తనతో వృద్ధులకు మనస్తాపం కలిగించి, వారంతట వారు బయటకు వెళ్లిపోయేటట్లుగా చేస్తున్నారు. అప్పటికీ బయటకు వెళ్లకపోతే బలవంతంగా తన్ని తగలేసే ఆడవారు కూడా లోకంలో కొందరున్నారని చెప్పటం అతిశయోక్తి కాదు.

భవిష్యత్తులో మనమూ ముసలి వాళ్లం అవుతాం. రేపు మనం కూడా మన పిల్లల దగ్గరే వుండాలని, వారి ఆదరణకు అనురాగానికి పాత్రులం కావాలని కోరుకుంటామని, వారి ప్రేమతో వారి సమక్షంలోనే కన్ను మూయాలని భావిస్తామనే నగ్న సత్యం నేటి స్త్రీ పురుషులు మరిచిపోతున్నారు.

కాబట్టి ఇలా విమర్శిస్తున్నందుకు వూరికే భుజాలు తడుముకుంటే ప్రయోజనం వుండదు. బాధ్యతలు నిర్వర్తించటంలో భాగం పంచుకున్నపుడే, భర్త హృదయంలో కూడా భాగస్వామినులై అర్ధనారీశ్వరుల్లా ఆజన్మాంతం ఆనంద డోలికల్లో ఊగితూగవచ్చు. లేదంటే ఎడమొఖం పెడమొఖంగా వుండి భగ్నమైన హృదయాలతో బరువైన నిట్టూర్పులతో ఒకరిని చూస్తే మరొకరు పాముల్లా బుసలు కొట్టుకొంటూ భారంగా, బ్రతుకే నేరంగా యాంత్రికమైన ప్రేమ రహిత జీవన వాహినిలో, ఏ సమస్యల సుడిగుండంలోనో పడి పతనమై పోవచ్చు.

10. భర్త మీద అనురాగం కలిగివుండటం దాంపత్య సౌధానికి తొలిమెట్టు - చివరి మెట్టు

భార్య భర్తలు పరస్పర అనురాగాన్ని అన్యోన్యమైన ఆత్మీయతను ఎల్లప్పుడూ కలిగి వుండటమే దాంపత్య జీవనసాఫల్యానికి ప్రధాన హేతువులు. ఈ హేతువులే సంపూర్ణ సంభోగ సౌఖ్యానికి సేతువులు. కాబట్టి తన భర్తనుండి అపరిమితమైన అనురాగాన్ని పొందగోరే భార్య తనుకూడా అనురాగవతిగా, అనుకులవతిగా వుండితీరాలి.

ఇతర పురుషులతో తన భర్తను పోల్చుకోవటం ఎప్పుడూ మంచిదికాదు. ఏ సినిమాలోనో, టీవిలోనో, వీధుల్లోనో అందమైన పురుషులు కనిపించినప్పుడు వాళ్ళలాగా తన భర్త ఎర్రగా బుర్రగా లేడనో, వాళ్ళలాగా ధృడంగా లేడనో, వాళ్ళ అందంముందు తన భర్త ఎందుకూ పనికిరాడనో అనుకోకూడదు. ఒక్కోసారి పరిస్థితుల ప్రభావం వల్ల ఇష్టంలేని పురుషుడితో వివాహాలు జరుగుతూ వుంటయ్. తెలిసీ తెలియని వయసులో పెద్దల బలవంతం మీద తనకన్న ఎక్కువ వయసు మీరిన పురుషులతో కూడా వివాహాలు జరుగుతుంటయ్. ఒక్కసారి వివాహం జరిగిన తరువాత తన హృదయాన్ని భర్త అనురాగానికి అంకితం చేయటం మన భారతీయ సంస్కృతిలోని ఔన్నత్యం ఎందుకంటే కుటుంబ వ్యవస్థ పదిలంగా వున్నప్పుడే ఆ సమాజము ఆ దేశము, ఆ జాతి అభ్యున్నతిని సాధించగలుగుతయ్.

అయితే ఇష్టంలేని వ్యక్తితో బలవంతంగా మనసును చంపుకొని యాంత్రికంగా కాపురం చేయటంగానీ, లేక తన మనసును భర్తకు అనుగుణంగా మార్చుకొని ఆనందంగా జీవించటం గానీ, చేప్పకున్నంత లేలిక విషయాలు కావు.

కానీ భర్తమీద అనురాగం అనేది లేకపోతే వారి మధ్య జరిగే సంభోగం శవ సంభోగంలా నిస్సారంగా నిర్వికారంగా వుండి రసానందం కలిగించదు. రసానందం లేని జీవితం వ్యర్థమవుతుంది. కొంతమంది భార్యాభర్తలు చిన్న చిన్న విషయాలకే మనస్పర్ధలు ఏర్పరచుకొని నెలల తరబడి ఒకే ఇంట్లో వున్న శత్రువుల్లా దూరదూరంగా బ్రతుకుతుంటారు. సంసారం అన్న తరువాత సమస్యలు రాకపోవు. ప్రతి సమస్యకు తీవ్రంగా స్పందించి హృదయ భారాన్ని పెంచుకుంటే ఆ దంపతుల జీవితం ఎడారిలా ఎండిపోతుంది.

కాబట్టి సాధ్యమైనంతవరకు, సమస్యలకు, దాంపత్య సుఖానికి ముడిపెట్టకుండ, దీపం వుండగానే ఇల్లు చక్కదిద్దుకున్నట్లుగా, వయసు వుండగానే సుఖాన్ని సంతోషాన్ని పంచుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. భర్త మీద ఎల్లప్పడూ తరిగిపోని అనురాగాన్ని కలిగివుండటమే దాంపత్య సుఖానికి తొలిమెట్టు, చివరిమెట్టు కూడా.

భార్యకు కామవాంఛ కలిగిందని భర్త ఎలా తెలుసుకోవాలి?



సాధారణంగా ప్రకృతి స్వభావ రీత్యా స్త్రీకి పురుషుడికన్న ఎనిమిది రెట్లు కామవాంఛ అధికంగా వుంటుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం పేర్కొన్నది. అయితే కామం ఎంత ఎక్కువగా వుంటుందో, ఆ కామభావనని బయట పెట్టలేని, సిగ్గు, బిడియం కూడా అంతే ఎక్కువగా వుంటయ్. అందువల్ల ఆమె భర్తతో నేరుగా "మనం కామ క్రీడలో పాల్గొందాం రండి" అని గానీ "ఏమండీ సెక్స్ చేసుకుందామా" అని గానీ అడగలేదు. అంటే ఈ కాలంలో భర్తతో నేరుగా అడిగే వాళ్ళు అసలు లేరని అర్థం కాదు. ఏ కాలంలో అయినా కొంతమంది స్త్రీలు మొహమాటం లేకుండ భర్తలను గదిలోకి లాక్కుపోయి బలవంతంగానైనా కామయుద్ధంలోకి దింపేవాళ్ళు కొంతమంది వుంటారు. అయితే ఎక్కువ మంది భారతీయ స్త్రీలు తమ కామవాంఛలను నోటితో చెప్పలేరు. తమ శృంగార భరితమైన చూపులతోను, చేష్టలతోను హావభావాలతోను వ్యక్తపరుస్తుంటారు. వాటిని తెలుసుకొని తన భార్యకు కామ క్రీడల్లో సుఖింప చేయుటమే పురుషుల బాధ్యత.

మామూలుగా స్త్రీలు ఇంటిగురించో ఏ ఇతర విషయాల గురించో ఎక్కువగా మాట్లాడుతుంటారు. అయితే మనసులో కామ ప్రకంపనలు కలిగినప్పుడు ఇతర విషయాలు మాట్లాడటం మాని, ప్రణయ సంభాషణలు ప్రారంభిస్తారు. భర్తమీద అంతులేనంత అనురాగ వర్షాన్ని కురిపిస్తారు. "మీకేంటండి మీరు తలచుకుంటే

చేయలేనిదేముంది. మీ ముందు ఏ హీరోలు పనికొస్తారండీ. మిమ్మల్ని చూస్తుంటే అలాగే చూడాలనిపిస్తుంది. మీ మీసం చూస్తుంటేనే మీరోషం తెలుస్తుంది". అంటూ రకరకాలుగా ఒకదానికొకటి పొంతనలేని అసందర్భ ప్రణయ సంభాషణలు మొదలు పెడతారు. ఇలా మాట్లాడేటప్పుడు వారికళ్లల్లో స్పష్టమైన కామభావన ప్రతిఫలిస్తూ వుంటుంది. ఆ భావన వారి చెంపల్లోను, అధరాల్లోను వింత కాంతులతో తొణికిసలాడుతూ వుంటుంది. పెదవులు సన్నగా అదురుతూ వుంటయ్. ఆ అదిరే అధరాలను క్రింది పళ్లతో మాటిమాటికి నొక్కుతుంటారు. శ్వాస బరువెక్కి సుదీర్ఘమైన నిట్టూర్పుల్లో గుండెలు కిందికి పైకి ఎగిసిపడుతుంటయ్. ముఖమంతా రాగరంజితమై ఎరుపెక్కుతుంది. కామవాంఛ మరీ ఎక్కువైనప్పుడు. గొంతు కొద్దిగా భారంగా జీరబోతుంది. శరీరమంతా వేడెక్కుతుంది. పూరకూరకనే చిరునవ్వులు చిందిస్తుంటారు చూపులు చురకత్తుల్లా వాడిగా వేడిగా మారతయ్. క్రింది పెదవి గట్టిగా అవుతుంది. ఏదో ఒక కారణంతో భర్తకు తన శరీర భాగం తగిలేలా ప్రవర్తిస్తారు. రసికుడైన మగవాడు తన భార్యలోని ఈ లక్షణాలను గమనించి ఆమెను దగ్గరకు తీసుకొని కామాగ్నిలో కరిగించగలగాలి. మగవాడు తానుకోరుకున్నప్పుడుకన్న స్త్రీ కోరుకున్నప్పుడు రతిలో పాల్గొనగలిగితేనే ఎక్కువ సుఖించగలుగుతాడు. ఈ రసికత తెలియని పురుషుడు, ఎంత పౌరుషవంతుడైనా ప్రయోజనం శూన్యం.

గర్భిణీ స్త్రీలు సంభోగం చేయవచ్చా ?
చేస్తే ఎప్పుడు చేయాలి ? ఎప్పుడు చేయకూడదు ?

బహిష్టులో వున్న స్త్రీ సంభోగం ఎలా నిషిద్ధమో, గర్భవతి సంభోగం కూడా అలాగే నిషిద్ధమని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు విస్పష్టంగా ప్రకటించారు. కొందరు పాశ్చాత్య శాస్త్రవేత్తలు గర్భవతిగా వున్న స్త్రీతో అధికంగా సంభోగం జరపటం వల్ల ప్రసవం సుఖంగా జరుగుతుందని ప్రకటించారు కానీ, వారు వాదన ఎంతమాత్రము సమంజసమైనది కాదు.

గర్భవతిగా వున్న స్త్రీ ఆరోగ్యంగా వుండాలన్నా ఆమెకు గర్భస్రావం జరుగకుండ గర్భం సక్రమంగా ఎదగాలన్నా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతమైన సత్ సంతానం కలగాలన్నా గర్భవతి యైన స్త్రీ సంభోగంలో పాల్గొన కూడదని శాస్త్రం నిషేధించింది.

గర్భం వచ్చిందా ? లేదా ?

తెలుసుకోవటమే గర్భస్రావ ప్రమాదం నుండి బయట పడటం

ఒకమాసంలో భార్య భర్తలు సంభోగం జరిపిన తరువాత, తరువాత మాసంలో భార్యకు బహిష్టు రాకపోతే, గర్భవతి అయిందేమోననే అనుమానం కలుగుతుంది. ఆ అనుమానాన్ని నిర్ధారణ చేసుకునేవరకు అంటే గర్భం వచ్చిందో లేదో తెల్చుకొనే వరకు సంభోగంలో ఆ స్త్రీ పురుషులు పాల్గొనకూడదు. ఎందుకంటే ఒకవేళ భార్య గర్భం ధరించివుంటే ఆ స్థితిలో ఎప్పటిలాగే భర్త సంభోగం జరిపితే దాని ప్రభావం వల్ల గర్భస్రావం జరిగే ప్రమాదముంటుంది. ఒకవేళ బహిష్టులో జరిగే లోపాలవల్లనే నెల తప్పలేదని బుజువైనా, లేక ఆలస్యంగా భార్య బుతువు అయినా ఆమె బహిష్టు స్నానం చేసిన తరువాత ఆమెతో భర్త సంభోగంలో పాల్గొనవచ్చు

గర్భం లేతగా వున్నప్పుడు సంభోగం జరుపవచ్చా ?



స్త్రీ గర్భం ధరించిన సంగతి బుజువైన తరువాత రెండుమూడు నెలలవరకు లేదా అయిదారు నెలలవరకు సంభోగ జరపవచ్చని ఆధునిక వైద్య శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొంటున్నారు. అయితే గర్భందాల్చిన తొలి మూడు మాసాల్లోను చివరిమూడు మాసాల్లోను అసలు సంభోగం జరపనేకూడదని భారతీయవైద్య శాస్త్రవేత్తలు ఖరాకండిగా నిర్ధారిస్తున్నారు.

గర్భం ధరించిన తొలిమాసాలలో పిండం ద్రవరూపంగా వుంటుంది. శుక్రశోణితాలు ఏకమై ఊపిరిపోసుకునే ఈ తొలి మాసాలలో సాధారణ స్త్రీతోలాగా సంభోగం జరిపితే, గర్భస్రావం జరిగే అవకాశాలు మెండుగా వుంటాయని ఇలా ఒకసారిగనుక గర్భస్రావం జరిగితే ఆస్త్రీకి మాటి మాటికి గర్భస్రావం అయ్యే ప్రమాదం వుంటుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరించారు.

గర్భధారణా చివరి మాసాల్లో కూడా సంభోగం నిషేధమే

గర్భదాల్చిన తొలిమాసాల్లో సంభోగం జరపటం వల్ల గర్భ విచ్ఛిత్తికి ఎలా అవకాశం వుంటుందో, గర్భందాల్చిన ఏడు, ఎనిమిది, తొమ్మిది మాసాలలో కూడా గర్భిణీ స్త్రీ సంభోగం గర్హనీయమేనని మన శాస్త్రకారులు పేర్కొంటున్నారు. ఎందుకంటే ఆచివరి మూడు మాసాలలో గర్భానికి తీవ్రమైన ఒత్తిడిని గర్భంలోని జరాయువునకు తీవ్ర విఘాతమును కలిగించే రీతిలో సంభోగం జరగటం వలన ఏడవ మాసములోనే అకాల ప్రసవం జరుగవచ్చు. ఆ సంతానం ఎంతో బలహీనంగాగానీ, అంగవికలంగా గానీ, దృష్టిమాంద్యంతోగానీ పుట్టవచ్చు. జరాయువునకు కలిగే విఘాతం వల్ల ఎనిమిదోవ మాసంలో జరిగే అకాలప్రసవంవల్ల బిడ్డగానీ లేక తల్లీ బిడ్డ ఇద్దరుగానీ మరణంపాలయ్యే ప్రమాదం వుంటుంది కాబట్టి సంయమనం పాటించవలసిన అవసరం వుంది. క్షణకాలపు సుఖంకోసం కామాన్ని అదుపులో పెట్టకోలేక గర్భిణీ భార్యతో సంగమానికి దిగితే పైనచెప్పినట్లుగా మొదటికే మోసం వస్తుంది.

మొదటి మూడు చివరిమూడు నెలలు సంభోగం మానటం ఉత్తమం అని, మధ్యలో వుండే మూడునెలలు కూడా సంగమాన్ని మానగలగటం సర్వోత్తమమని మన పెద్దలు సూచించారు.

గర్భిణీలకు రతివాంఛ అధికంగా వుంటుంది

స్త్రీలు తాము గర్భం ధరించామనే ఆనందంతో, భర్త కుటుంబ సభ్యుల ఆదరాభిమానాలతో మితిమీరిన మనోల్లాసం కలిగి, రతికి సిద్ధమౌతారు. పురుషులు కూడా తాము గొప్ప ఘనకార్యం చేశామనే గర్వంతో మీసాలు మెలేస్తూ "నా తడాఖా ఇంకా చూపిస్తాను" అంటూ అమితమైన ప్రేమానురాగాలతో భార్యతో తీవ్రమైన సంభోగ క్రీడల్లో పాల్గొంటారు. దీనవల్ల గర్భాశయం బలంగా వున్న స్త్రీలల్లో ప్రమాదం జరుగకపోవచ్చు. గర్భాశయ బలహీనత గల స్త్రీలల్లో గర్భస్రావం జరిగే అవకాశం ఎక్కువగా వుంటుంది. అందువల్ల అతి సంతోషంతో అతి అనర్థాన్ని కొని తెచ్చుకునే అజ్ఞాన దంపతులు కావద్దని నూతన దంపతులను కోరుతున్నాము. ఒకవేళ మరీ ఆపుకోలేని స్థితిలో, ఎలాగైనా సంభోగం జరపాల్సిందే అనుకున్నప్పుడు ఎక్కువగా శారీరక ఒత్తిళ్ళు, కుదుపులు లేకుండ మొరటుగా ప్రవర్తించకుండ గర్భాశయం మీద భారం పడకుండ సున్నితమైన రతిని జరుపవచ్చు. ఇదికూడా కేవలం సరిపెట్టుకునే చర్య మాత్రమే.

బాలెంత స్త్రీలు ఎన్నాళ్ళకు సంభోగంలో పాల్గొనవచ్చు?

బిడ్డను ప్రసవించిన తరువాత ఆ స్త్రీ ఎన్నినెలలకు మళ్ళీ భర్తతో సంభోగంలో పాల్గొనవచ్చు అనే విషయం ఆమె ఆరోగ్య, అనారోగ్యాల మీద ఆధారపడి వుంటుంది. కొందరు స్త్రీలు సహజ ప్రసవం జరిగిన తరువాత ఒక మాసం రోజులకే పూర్తి ఆరోగ్యవంతులుగా తయారై ఎప్పటిలాగే భర్తతో క్రీడించగలుగుతారు. మరికొందరు స్త్రీలకు మూడునెలలనుండి ఆరు నెలల వరకు శరీరం ఆరోగ్యవంతం కాదు. అయిదారు నెలల తరువాతనే వారు సురత క్రీడలో పాల్గొనగలుగుతారు. కాబట్టి ఎప్పుడు పాల్గొనాలనేది వారి వారి ఆరోగ్య పరిస్థితుల మీద ఎక్కువగా ఆధారపడి వుంటుంది.

రజస్సు తగ్గేవరకు రతి చేయకూడదు

స్త్రీలకు ప్రసవం తరువాత కొంత కాలం వరకు బహిష్టులో మాదిరిగా యోనినుండి స్రావాలు జరుగుతుంటయ్. ఆ స్రావాలు పూర్తిగా ఆగిపోయి యోని కండరాలు, పొట్ట యధాతధంగా బిగుసుకొని శరీరంలో మళ్ళీ కొత్తరక్తం ఉత్పన్నమై పూర్తి ఆరోగ్యవంతం అయ్యేవరకు రతిలో పాల్గొనకూడదు. ఒకవేళ బలవంతంగా రతిలో పాల్గొన్నా, భార్యాభర్తలు ఇరువురికి అధికమైన సంభోగ సౌఖ్యం కలిగే అవకాశం వుండదు.

బాలెంత రతి వల్ల కలిగే సమస్యలు



తల్లిపాలకు మించిన పౌష్టికాహారం పిల్లలకు మరొకటి వుండదు. బిడ్డలకు సంవత్సరం వయసు వచ్చేవరకు తల్లిపాలు తాగి ఆరోగ్యంగా పెరగటం మనకు ఆనవాయితీ. అయితే ఈ ఆధునిక కాలంలో బిడ్డలకు ఆరునెలల కన్నా ఎక్కువ కాలం పాలిచ్చే స్త్రీలు అరుదుగా కనిపిస్తారు. కనీసం ఆ ఆరునెలల పాటైనా బిడ్డలు తల్లిపాలు తాగటం మంచిది. బిడ్డకు పాలిచ్చే కాలంలో తల్లికి ఆమె మనసంతా బిడ్డ ఎదుగుదల మీద తప్ప, సంభోగం మీద వుండదు. ఎందుకంటే ఇది ప్రకృతి ధర్మం. ఒక బిడ్డ పురిటిలో పాలు తాగుతుండగానే, ఆ స్త్రీ భర్తతో సంభోగించి మళ్ళీ గర్భం ధరిస్తే, పాలు ఆగిపోయి, తొలిబిడ్డ అనారోగ్యవంతమవుతుంది కాబట్టి, ప్రకృతే స్త్రీకి అటువంటి సుగుణాన్ని ఇస్తుంది. కాబట్టి మొదటి బిడ్డ పాలు మానేంతవరకు స్త్రీలు కామసుఖం కోసం వెంపర్లాడకుండ వుండటమే మంచిది. పురుషులు కూడా తమ భార్యలను బలవంతంగా రతికేళికి దింపకుండ తమ బిడ్డ ఆరోగ్యం కోసం ఓపిక పట్టడం మంచిది.

బిడ్డలకు పాలిస్తూ వుంటే గర్భం రాదా?

ఇది కొందరు స్త్రీ లలో వున్న అపోహ మాత్రమే కానీ యదార్థం కాదు. చాలామంది స్త్రీలు తాము తమ బిడ్డలకు పాలిస్తూ భర్తతో ఎన్నిసార్లు రతిలో పాల్గొన్నా తమకు గర్భం రాదని నమ్ముతుంటారు. బిడ్డలకు పాలివ్వడానికి గర్భం రాకపోవటానికి సంబంధమేమీ లేదు. బహిష్టు మళ్ళీ ప్రారంభమై రజోదర్శనమైన తరువాత ఆ స్త్రీ మళ్ళీ ఏ క్షణంలో నైనా గర్భం దాల్చే అవకాశం వుంటుంది. అయితే తొలిబిడ్డ పాలు తాగుతూ వుండగానే మళ్ళీ గర్భం ధరించి మలిబిడ్డను కనటం, ఆ ఇద్దరు పిల్లలకు, తల్లికి, ఆకుటుంబ శ్రేయస్సుకు మంచిది కాదు కాబట్టి బిడ్డలు పాలు తాగుతున్నంతవరకు స్త్రీలు సంభోగంలో పాల్గొనకుండ వుండటమే మేలు. ఒక వేళ అలా ఆగే అవకాశం లేకపోతే గర్భం రాకుండ తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది.

గర్భిణీ స్త్రీలను పుట్టింటికి పంపటం ఎందుకు?

స్త్రీ గర్భం ధరించిందనే వార్త తెలియగానే, ఆమె తల్లి దండ్రులు అమితమైన ఆనందంతో వచ్చి మంచిరోజులు చూసుకొని తమ బిడ్డను పుట్టింటికి తీసుకు వెళ్ళటం అందరికీ తెలిసిందే. ఆనాటి నుండి ప్రసవం జరిగి బిడ్డకు ఆరోనెల వచ్చింతరువాతనే మళ్ళీ తమ కుమార్తెను అత్తవారింటికి పంపటం అనాదిగా మన దేశంలో జరుగుతున్న ఆచారం. ఈ అద్భుతమైన ఆచారం వెనుక ఎంత శాస్త్రీయమైన దృక్పథముందో మీరు గ్రహించే వుంటారు.

స్త్రీ గర్భం ధరించిన తరువాత కూడా భర్తకు దగ్గరగా వుంటే ఏ బలహీన క్షణంలోనో, కామవేశ తరుణంలోనో వారిరువురు అనేక మార్లు సంభోగించే అవకాశాలు పుష్కలంగా వుంటయ్. కాబట్టి, ఆ అవకాశం వారికి కల్పించి తరువాత జరిగే అనర్థాలకు అవేదన చెందటం కన్నా ముందే తగిన జాగ్రత్త తీసుకోవటం మంచిదనే దూరాలోచనతో మన పెద్దలు ఈ ఆచారాన్ని సంఘబద్ధం చేశారు.

అయితే ఈ ఆధునిక కాలంలో సమిష్టి కుటుంబాలు అంతరించి పోతూ వ్యష్టి కుటుంబాలు ఎక్కువ అవుతున్నయ్. కేవలం భార్యాభర్తలు మాత్రమే కలిసి వుండే స్థితిలో భార్యను దాదాపు సంవత్సరం పాటు పుట్టింట్లో వుంచే అవకాశాలు ఏ మాత్రం వుండవు. కాబట్టి ఎవరూ చెప్పేవారు లేరని, నూతన దంపతులు, గర్భం వచ్చిన తరువాత కూడా కామక్రీడల్లో విజృంభించి పాల్గొంటూ వుంటే పైన చెప్పిన అనర్థాలు జరుగుతయ్. కాబట్టి మీకు మీరే పెద్దలుగా నిర్ణయించుకొని, పెద్ద మనసుతో ఆలోచించుకొని, కామవాంఛలకు కళ్ళెం వేసుకొని, తమ ఆరోగ్యాలను, సంతానాన్ని కాపాడుకోవాలని కోరుతున్నాము.

హడావుడి సంభోగం - ఆలుమగల అనురాగానికి అనర్థం

చాలామంది స్త్రీ పురుషులు అతి పవిత్రమైన అతి మధురమైన దాంపత్య క్రీడను ఎంతో యాంత్రికంగా కొనసాగిస్తూ వుంటారు. ఒకరిపై ఒకరికి అనురాగం లేకుండానే, రతి గురించిన బలీయమైన వాంఛ మనసులో పుట్టకుండానే ఆ వాంఛ పుట్టటానికి అవసరమైన ముద్దు ముచ్చట్లు, మురిపాలు ఇవేమీ లేకుండానే, ఏదో భార్యా భర్తలన్న తరువాత తప్పకుండా కలవాలి కాబట్టి కలుస్తున్నట్లుగా రతి జరుపుకుంటారు.

అంతేకాకుండ చాలా మంది పురుషులు స్త్రీ సంతృప్తి గురించి పట్టించుకోరు. ఇంద్రియాన్ని స్కలింపచేయుటం ద్వారా తమ తాపాన్ని చల్లార్చుకోవటానికి మాత్రమే ప్రయత్నిస్తారు. దీనివల్ల భావప్రాప్తి జరుగని స్త్రీ అసంతృప్తి పాలవుతుంది. ఇలా వరుసగా అనేకసార్లు జరగటం వల్ల రతి పట్ల, భర్తపట్ల జీవితం పట్లనే వైముఖ్యం చెందుతుంది. దీనివల్ల వారి సాంసారిక జీవితమంతా యాంత్రికమే అవుతుంది. క్రమంగా ఆ స్త్రీ మానసిక రోగిష్టి అవుతుంది.

స్త్రీకి కామవాంఛ కలిగించకుండ, కామ భావనలో ఆమెను తారస్థాయికి చేర్చకుండ ఆమెతో సంభోగం జరపటం పురుషుల నేరంగా పరిగణింపబడుతుంది. కాబట్టి ఇటువంటి ప్రవృత్తి వున్న పురుష పుంగవులు ఈ గ్రంథం చదివిన తరువాతైనా తమ స్వభావాన్ని మార్చుకుంటారని ఆశిస్తున్నాము.

స్త్రీ పురుషులు సంపూర్ణ సంతృప్తి పొందాలంటే ఎలాంటి సంభోగ నియమాలు పాటించాలి?



భార్యాభర్తలు స్వేచ్ఛగా విహరించటానికి, ఇతరులతో ప్రమేయం లేని ప్రత్యేక గది వుండి తీరాలి. ఆ గదిలో వారు మాట్లాడుకునే సంభాషణ గానీ, ముద్దు మురిపాలలో జరిగే చప్పళ్ళు గానీ సంభోగ సమయంలో వచ్చే మంచం శబ్దాలు గానీ, ఇతరులకు వినిపించనట్లుగా ఏర్పాటు వుండాలి.

దంపతులు ఇరువురు భోజనం చేసిన తరువాత కనీసం రెండు గంటలు వ్యవధి తీసుకొని ఈ లోగా ఇంట్లోని పిల్లలను, పెద్దలను నిద్రపోనిచ్చి పడక గదిలోకి చేరాలి. ఇలా గదిలోకి

చేరేటప్పటికి ఆ ఇరువురిలో కామం పట్ల అమితమైన ఆసక్తి వుండి తీరాలి. ఇదిలేకుండ పగటి పనితో అలసిపోయి నిద్ర ముఖాలతో ఆవులించుకొంటూ ముక్కుతూ, మూల్గుతూ పడకగదిలోకి రాకూడదు. అలా ఒకవేళ అలసి వున్ననాడు అసలు రతి క్రీడకే పూనుకోకూడదు. రతి చేసుకోవాలనుకున్న రోజు మాత్రం మనసును, శరీరాన్ని పూర్తిగా దానిమీదనే లగ్నం చేసి వుండాలి. ఇరువురూ పరిశుభ్రంగా మర్మాంగాలను, నోటిని కడుక్కొని మంచం మీదికి చేరేటప్పటికి, వారి అణువణువు కామవాంఛతో రగులుతూ వుండాలి.

మంచం మీద పురుషుడికి ఎడమ పక్కగా స్త్రీ వుండాలి. ఈ స్థితిలో 1) మధుర స్పర్శాభావనం 2) మధుర భాషణం 3) మధుర లేపనం 4) మధుర పదార్థ సేవనం 5) మధుర సంభోగ పావనం అనే ఐదు దశలను ఆలుమగలు అనుసరించాలి.

1. మధుర స్పర్శాభావన - మన్మథ క్రీడకు దీవెన

ఎలాంటి హడాబుడి, గందరగోళం, అదుర్దా లేకుండ ఒకరినొకరు స్పర్శించుకోవడంతో కాముని యుద్ధానికి శ్రీకారం చుట్టాలి. భార్య తలలో పూలు అలంకరిస్తూ ఆమె మెడను గొంతును స్పర్శించాలి. పూలు పెట్టిన తరువాత ఆమెను తనవైపుకు తిప్పకొంటూ గడ్డం పట్టుకొని అబ్బ ఎంత అందంగా వున్నావు అంటూ ఆమె బుగ్గలను, పెదవులను, చెవి క్రింది భాగాలను స్పర్శిస్తూ ముఖాన్ని దగ్గరగా తీసుకొని, ప్రేమ పూర్వకంగా నుదురుమీద బుగ్గల మీద, కళ్లమీద, ముక్కుమీద, గడ్డం మీద, చెవుల మీద, మెడ మీద, గొంతుమీద, వక్ష స్థలం మీద, బొడ్డు మీద, పిరుదుల మీద, తొడల మీద స్పర్శిస్తూ ముద్దులు పెట్టాలి. ఆమె అప్పటికే భర్త ఎదమీద వాలిపోతుంది. ఆమెను అలాగే సున్నితంగా ఆలింగనం చేసుకొని పెదవుల మీద ముద్దుపెట్టి కొద్దిసేపు అధరామృతాన్ని తాగాలి. దీనివల్ల ఆమెలో రాగోద్ధతి సంపూర్ణంగా కలుగుతుంది.

2. మధుర భాషణం - మన్మథ యుద్ధానికి భూషణం

భార్య తలను తన ఒడిలో పెట్టుకొని ఆమెతో కొద్దిసేపు సరస శృంగార సంభాషణ కొనసాగించాలి. ఈ సంభాషణ కొంచెం పచ్చిగా వుంటేనే రాగరంజితానికి రహదారి అవుతుంది. పురుషుడు తాను చదివిన, విన్న శృంగార కథలను, శృంగార భంగిమలను గురించి ఆమెతో చెప్పాలి. లేదా వాత్స్యాయన కామ సూత్రాల వంటి శాస్త్రీయ గ్రంథాన్ని ఆమెకు చదివి వినిపించాలి. కొందరు మగవాళ్ళు ఇలాంటి సందర్భాల్లో తన్మయత్వంతో రెచ్చిపోయి తన కోసం ఎంతోమంది ఆడవాళ్ళు తనకంటే పడి చచ్చేవారని, ఇలాంటి ఎచ్చులమారి పిచ్చిమాటలు మాట్లాడి స్త్రీ హృదయంలో కామానికి బదులు ద్వేషాన్ని రగిలించి, ఆ చిన్న తప్పుతో బ్రతుకంతా భంగపడుతూనే

వుంటారు. కాబట్టి పురుషులు అలాంటి పనికిమాలిన వ్యర్థ ప్రసంగాలు చేయకుండ, భార్యసౌందర్యాన్ని పొగడుతూ, ఆమె అంగాంగాన్ని వర్ణిస్తూ స్పర్శిస్తూ ఆమెను మెల్లగా తారస్థాయికి చేర్చే ప్రయత్నం చేయాలి.

3. మధుర లేపనం - మన్మథ భావోద్దీపనం

ఇలా స్పర్శిస్తూ మాట్లాడుతూనే, సుగంధ లేపనాలైన చందనం, పన్నీరు, అత్తరు, సెంటు మొదలైన వాటిని ఆమె ముఖానికి గొంతుకు, చన్నులకు, ఉదరానికి, తొడలకు లేపనం చేయాలి. అప్పుడు ఆమె కూడా పరవశించి పోతూ తానూ లేపనాన్ని అందుకొని భర్తకు కూడా పూస్తుంది. దీంతో పాటు మల్లెపూలు భార్యమీద చల్లటం, వాటి సువాసనను ఆమె చేత ఆఘ్రాణింప చేయటం వంటి చర్యల వల్ల ఆ ఇరువురి శరీరాలు సువాసనలు విరజిమ్ముతూ వారి నరాలలో ఉద్రేకం పెరుగుతూ వుంటుంది.



4. మధుర పదార్థ సేవనం మన్మథ క్రీడకు ఉజ్జీవనం

మంచం పక్కనే వుంచుకున్న తాంబూలం తీపి పదార్థాలను గానీ, పాలు, చెరుకు రసం, సుగంధ పానీయం వంటివి గానీ అందుకొని భార్యచేత తినిపిస్తూ తాగిస్తూ ఆమె చేత తనూ తినిపించుకొంటూ తాగించుకొంటూ, ఆ తాగటం లోనే మెల్లగా మళ్లీ అధరాలను అందుకొని ఒకరి అధరామృతం మరొకరు తనివితీరా తాగుతూ ఒకరి మర్మాంగం మరొకరు స్పర్శించుకొంటూ కొద్ది సేపు గడపాలి. మర్మాంగ స్పర్శలో ముఖ్యంగా పురుషుడు స్త్రీ యోని శీర్షాన్ని యోని, పెదవులను మృదువుగా స్పర్శించి. ఆమె పూర్తి తన్మయురాలై వివశురాలై, ఇక సంభోగం జరగకపోతే తట్టుకోలేనంత ఉధృతస్థాయికి చేరుతుంది.

5. మధుర సంభోగ పావనం - మన్మథ సామ్రాజ్య సేవనం

ఇలా స్త్రీని కామపరవశురాలు చేసిన తరువాత పురుషుడు ఇక ఆలస్యం చేయకుండ ఆమె పైకి వచ్చి అంగ ప్రవేశం చెయ్యాలి. ఆ తరువాత ఇక జరుగవలసినదంతా మీకు తెలిసిందే వివరించవలసిన అవసరం లేదు.

ఈ ప్రకారంగా సంభోగానికి ఉపక్రమించటం వలన స్త్రీ త్వరత్వరగా అనేకసార్లు భావ ప్రాప్తిని పొందగలుగుతుంది. ఆమెకు భర్తపైన ఎనలేని అనురాగం స్థిరమౌతుంది. ఈ విధమైన సంభోగం నెలకు ఒకసారి జరిపినా ఆమె సంతుష్టురాలవుతుంది. హడాబుడి మైధునాలు రోజుకు పదిసార్లు చేసి, నేను పదిసార్లు రతిలో పాల్గొన్నానని మురిసిపోయే కన్నా ఈ ప్రక్రియలో నెలకు ఒకసారి పాల్గొన్నా అది జీవిత కాలమంతా మధురానుభూతిలా మిగిలిపోతుంది.

అయితే ఈ ప్రక్రియలో పురుషుడు ఎలాంటి తొట్రుపాటు తొందర పాటు లేకుండ, ఆలస్యమైతే అంగస్తంభన తగ్గిపోతుందేమోననే అనుమానం పెట్టుకోకుండ, దృఢమైన సంకల్పంతో, నేను సమర్థవంతంగా రతిలో పాల్గొంటాను అనే విశ్వాసంతో వుండాలి.

సంభోగం తరువాత స్త్రీ పురుషులు వెంటనే లేవకూడదు

సంభోగం పూర్తికాగానే అప్పటిదాకా వున్న అమితమైన ఉత్సాహం పురుషుడిలో వెంటనే తగ్గిపోతుంది. తీవ్రమైన అలసట జనిస్తుంది. అందుకే చాలామంది మగవాళ్ళు సంభోగం కాగానే వెంటనే లేచిపోతారు. కానీ అది సరియైన చర్యకాదు. సంభోగం పూర్తి అయిన తరువాత పురుషుడి మర్మాంగం బిగువు తగ్గి దానంతట అది యోని నుండి వెలుపలికి వచ్చే వరకు భార్యను కౌగిలించుకొని వుండటం ఆరోగ్యకరం అని మన శాస్త్రాలు సూచిస్తున్నయ్.

ఎందుకంటే పురుషుడు వదలిన వీర్యాన్ని స్త్రీ గ్రహిస్తుంది. స్త్రీ వదలిన ఆర్తవాన్ని పురుషుడు తన మర్మాంగ చర్మం ద్వారా ఆస్వాదించగలుగుతాడు. దీనివల్ల పురుషుని మర్మాంగం మరింత దృఢంగా తయారవుతుంది. స్త్రీకి కూడా అంతులేని సంతృప్తి, ఆరోగ్యము కలుగుతయ్. కాబట్టి కొంపలు మునిగిపోయినట్లుగా సంభోగం కాగానే లేవవద్దు.

సంభోగం తరువాత ఏమి చెయ్యాలి?

కొంతమంది స్త్రీ పురుషులు బద్దకంతో మర్మాంగాలను శుభ్రం చేసుకోకుండా, సంభోగం కాగానే మర్మాంగాన్ని గుడ్డతో తుడుచుకొని అలాగే నిద్రకు ఉపక్రమిస్తారు. ఇది అనారోగ్య హేతువు. సంభోగం కాగానే కొద్దిసేపు ఆగి లేచిన తరువాత ఇరువురు తప్పకుండ మర్మాంగాలను శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. ఏ మాత్రం అవకాశం వున్నా వేసవి



కాలంలో చన్నీటి తోనూ, చలికాలంలో గోరువెచ్చని నీటితోనూ విధిగా స్నానం చేయటం మంచిది.

స్నానం చేసి బట్టలు మార్చుకొని వచ్చిన తరువాత ఇరువురు తప్పకుండ చెరిఒక గ్లాస్ పాలు తాగటం ఎంతో అవసరం. పటికబెల్లం కలిపిన పాలు తాగటం వల్ల, శరీరాల్లో క్షీణించిన శక్తి తిరిగి వెంటనే పుంజుకోవటమే కాక, మంచి సుఖమైన నిద్ర పడుతుంది. పాలలో అంత శక్తి వుంది కాబట్టి సంభోగానికి ముందు, తరువాత కూడా పాలు తాగి తీరాలని, పెద్దలు సిద్ధాంతీకరించారు.



ఈ నియమాలు పాటించటంవల్ల, భార్యాభర్తలు మళ్లీ రెండోవసారి కూడా ఒక గంట వ్యవధిలో సంభోగంలో పాల్గొన్నా ఎటువంటి హాని శరీరానికి సంభవించదు.

అయితే ఒక్క విషయం గుర్తు పెట్టుకోవాలి. అదేమంటే ఇంత మాధుర్యంగా రతిక్రీడలో పాల్గొన్న తరువాత, కనీసం ఒక గంట సేపైనా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఆ తరువాత ఏదైనా పనికి పూనుకోవాలి.



సృష్టికి మూలం సంభోగం
సంభోగానికి మూలం సంతానం



స్త్రీ పురుష జీవుల సంభోగం వలననే ఈ సృష్టిలోని ఎనభై నాలుగు లక్షల జీవరాశులు అవిచ్ఛిన్నంగా జనిస్తున్నయ్. సంభోగం అనేది లేకపోతే అసలు సృష్టికే మనుగడ లేదు. కాబట్టి సంభోగాన్ని అతి పవిత్రమైన సృష్టికార్యంగా మానవుడు భావించాలి. సంభోగ ప్రధాన ఉద్దేశ్యం చక్కటి సంతానాన్ని ఉత్పత్తి చేసి ప్రపంచ మనుగడకు ప్రయత్నించడమే.

గర్భాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసుకోవటాన్ని మన శాస్త్రాలు మహానేరంగా పరిగణించినయ్. ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసైనా గర్భాన్ని కాపాడాలని ఉత్తమ సంతానాన్ని లోకానికి అందించాలని ప్రకటించినయ్. అయితే ఆ సనాతన కాలంలో జనాభా అతి తక్కువగా వున్న పరిస్థితుల్లో, అధిక సంతానాన్ని కనటమే గొప్పతనంగా పరిగణింపబడి వుండవచ్చు. ఈ ఆధునిక కాలంలో జనాభా వందల కోట్లకు పెరిగిపోయి, అందరికి కూడు, గూడు, బట్ట అందివ్వటం కష్టమైన పరిస్థితుల్లో సంతానోత్పత్తిని తగ్గించుకోవటం తప్పేమీ కాదు.

ఇక్కడ గమనించవలసిన అంశమేమిటంటే, సమాజ సంక్షేమం కోసం, జాతి శ్రేయస్సుకోసం, పెద్దలు కొన్ని సత్యాలను ధర్మాలను సృష్టిస్తారు. వీటిలో ధర్మాలు అనేవి, అన్ని కాలాలకు అన్ని ప్రాంతాలకు అందరికి ఎల్లప్పుడూ అనువర్తించే సార్వకాలిక ఆచరణీయాలుగా నిలిచిపోతయ్. ఇక సత్యాలు అనేవి ఆయా కాల స్వభావాన్ని బట్టి ఆయా దేశ పరిస్థితులను బట్టి ఎప్పటికప్పుడు కొన్ని మార్పులకు చేర్పులకు గురి అవుతుంటయ్.

గర్భంలో బిడ్డను చంపటం నేరం

ఆ విధంగా సంతాన నిరోధం అనే సత్యాన్ని మనం ఈనాడు పాటించవచ్చు. అయితే గర్భం ధరించిన తరువాత, గర్భంలో ఆడశిశువు పెరుగుతుందని తెలుసుకొని, గర్భస్రావం చేయించుకోవటం మాత్రం మహా నేరమవుతుంది. ఈ శిశు హత్యా పాతకం జన్మ జన్మల వరకూ ఆ భార్యా భర్తలను వెంటాడుతూనే వుంటుంది. కాబట్టి గర్భం రాకముందె మగపిల్లవాడు కావాలనుకుంటే మగ పిల్లవాణ్ణే కనే మార్గాలు తెలుసుకొని ఆచరించటం మంచిది. అయితే తాను స్త్రీ అయివుండి తన గర్భంలో పెరిగే స్త్రీ శిశువు మీద అయిష్టంతో తనకన్న పేగును తానే తెంచుకునేంత కర్కోటకురాలిగా స్త్రీ మారటం అనేది భారతీయ సంస్కృతి సహించలేని దారుణం అని చెప్పక తప్పదు. అలాంటి స్త్రీలకు, ఆ స్త్రీలను గర్భ విచ్ఛిత్తికి ప్రోత్సహించే వారి భర్తలకు, వారి తల్లిదండ్రులకు వారి అత్తమామలకు అందరికీ, నరకలోకంలో కొరడా దెబ్బలు మాత్రము తప్పవు.

"స్త్రీ - భూమి" "పురుషుడు - బీజం"

భూమి - బీజం బాగుంటేనే - బలమైన పంట పండుతుంది

సారవంతమైన భూమిలో శక్తివంతమైన బీజాన్ని నాటినపుడు ఆ సారము శక్తి కలిసిపోయి, అమిత సారవంతమైన శక్తివంతమైన వృక్షం జనిస్తుంది. అది దిన దిన ప్రవర్ధమానమై, పూవులతో ఫలాలతో విరగకాసి, శాఖోపశాఖలుగా విస్తరించి అనేక పక్షులకు ఆహారంగా, మానవులకు ఔషధంగా ఉపయోగపడుతుంది.

అదే విధంగా సారవంతమైన భూమిలాంటి రసవంతమైన స్త్రీ, శక్తివంతమైన బీజం లాంటి సారవంతమైన పురుషుని కలయిక వల్ల అమిత తేజోవంతమైన సంతానం కలుగుతుంది. ఆ సంతానం శుక్ల పక్షచంద్రునిలా ప్రవర్ధమానమై, విద్యావినయ, వివేక శౌర్య పరాక్రమాలతో ఆ ఇంటికి, ఆదేశానికి వన్నె తెస్తుంది.

అదే భూమి సారంగా వుండి, విత్తనంలో శక్తి లేకపోయినా లేక విత్తనం బలంగా వుండి భూమి నిస్సారంగా వున్నా చచ్చు, పుచ్చు మొక్కలు పుట్టి ఎలా అంతరించి పోతయ్యో, అదేవిధంగా స్త్రీశోణితం శక్తివంతంగా వుండి, పురుషుడి శుక్రం శక్తిహీనంగా వున్నా లేక పురుషుడి వీర్యం శక్తివంతంగా వుండి స్త్రీ శోణితం శక్తిహీనంగా వున్నా, వికలాంగులు, పొట్టివాళ్ళు, గూనివాళ్ళు, పిచ్చివాళ్ళు, సన్నగా ఎప్పుడూ రోగాలతో రోష్టులతో ఈసురోమనే అస్తిపంజరాల్లాంటి సంతానం కలిగి నిత్యరోగిష్టులుగా కుటుంబానికే భారం అవుతారు. కాబట్టి, తమ శుక్ర శోణితాలను ఎల్లప్పడూ సారవంతంగా శక్తివంతంగా, పరిశుద్ధంగా కాపాడుకోవడానికి భార్యాభర్తలు ఇరువురు అమిత శ్రద్ధ, బాధ్యత కలిగివుండాలి.

సంతానం కలగటానికి - కలగకపోవటానికి

స్త్రీ - పురుషుల శుక్ర - శోణితాల శక్తే ప్రధాన కారణం

పురుషుడు సంభోగ సమయంలో స్రవించే ద్రవాన్ని శుక్రము అని వీర్యము అని అంటారు. స్త్రీ సంభోగ సమయంలో స్రవించే ద్రవాన్ని శోణితము అని ఆర్తవము అని అంటారు. వీటిల్లో శుక్రబలాన్ని బట్టి సంతాన బలము, శోణిత బలాన్ని బట్టి గర్భబలము ఆధారపడి వుంటయ్.

పురుషుని వీర్యము పలుచగా బలహీనంగా వున్నా లేక వీర్యం ధరించే వీర్యవహనాడులు బలహీనంగా వున్నా, లేక మర్మాంగ కండరాలు పటుత్వం లెక బలహీనంగా వున్నా, సంభోగ సమయంలో పురుషాంగం యోనిలో ప్రవేశించి గర్భాశయ ముఖద్వారం వద్దకు పోకముందే శుక్రం పతనమై గర్భాశయాన్ని చేరకుండ క్రిందకి జారిపోతుంది. దీనివల్ల గర్భధారణ జరుగదు. పైన తెలిపిన వీర్యము, వీర్యనాడులు పురుషాంగం బలంగా వుంటే, సంభోగ సమయంలో పురుషాంగం యోనిలో లోపలికంటా ప్రవేశించి గర్భాశయ ద్వారం వద్ద వీర్యాన్ని చిమ్మి గర్భాశయంలో పడేటట్లుగా చేస్తుంది. దానివల్ల వెంటనే గర్భధారణ జరుగుతుంది.

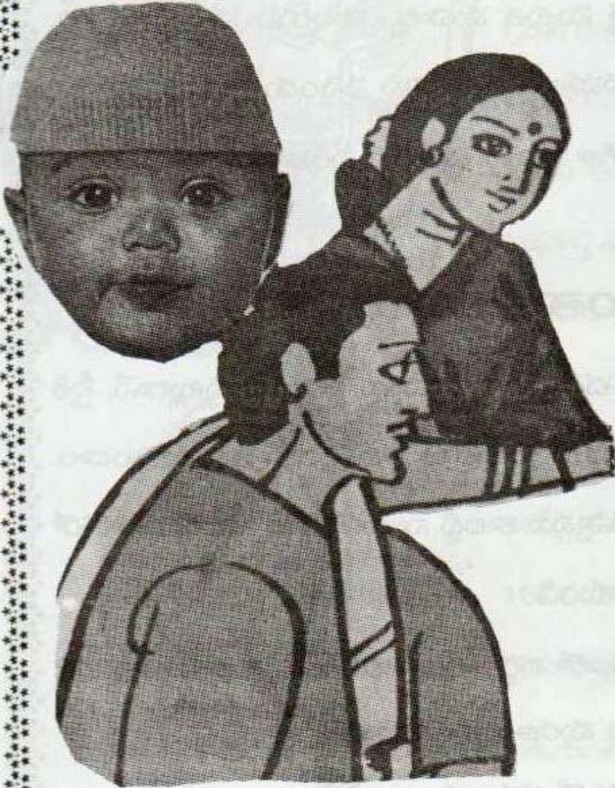
అదేవిధంగా స్త్రీలలో ఆర్తవము, ఆర్తవం వహించే నాడులు, యోని ఇవి బలహీనంగా వున్నా, సక్రమ బహిష్టులేక బట్టంటు వ్యాధులతో అనారోగ్యంగా వున్నా, పురుషుని మర్మాంగం నుండి విరజిమ్మబడే శుక్రాన్ని, గర్భాశయ అంతర్భాగంలో ఆకర్షించే శక్తి ఆమె ఆర్తవంలో వుండదు. దానివల్ల ఆ స్త్రీ గర్భం ధరించే యోగ్యతను కోల్పోతుంది. అదే, ఆర్తవం, ఆర్తవనాడులు, యోని పరిశుద్ధంగా వుంటే, పురుష వీర్యాన్ని ఆకర్షించుకొని గర్భం ధరించగలుగుతుంది.

ఆరోగ్య వంతురాలైన స్త్రీ - గర్భాన్ని ఎప్పుడు ధరించ గలుగుతుంది?

స్త్రీలు నెలకు ఒకసారి బహిష్టు అవుతుంటారు. బహిష్టు జరిగినప్పుడు వారి గర్భాశయ ముఖద్వారం పూర్తిగా తెరచుకుంటుంది. దానివల్ల అంతకు ముందు మాసమంతా నిలువ వుండిన శోణితమనే ఆర్తవము రజో రూపంలో మూడురోజులపాటు బహిష్కరింపబడి ఆగిపోతుంది. ఆ తరువాత పన్నెండు రోజుల వరకు వారి గర్భాశయ ముఖద్వారం తెరచుకొని వుండి, పురుషుని శుక్రకణాల కోసం నిరీక్షిస్తూ వుంటుంది. కాబట్టి ఈ పన్నెండు రోజుల్లో మాత్రమే పురుష సంపర్కం వలన స్త్రీలకు గర్భధారణ జరుగుతుంది కాబట్టి ఆ కాలాన్ని ఎదకాలమని కూడా అంటారు. ఈ పన్నెండు రోజులు పూర్తికాగానే గర్భాశయ ముఖద్వారం దానంతట అదే మూసుకుపోతుంది. ఆ సమయంలో ఎన్నిసార్లు రతిజరిపినా స్త్రీలు గర్భం ధరింపలేరు.

ఉత్తమ సంతానం కోరే స్త్రీ - ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?
బహిష్టు స్నానం కాగానే - భర్త ముఖమే ఎందుకు చూడాలి?

స్త్రీ బహిష్టు అయిన మూడు రోజుల పాటు 4 వ రోజు ఉదయం స్నానం చేసే వరకు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను రతి జరుపకూడదు. జరిపితే కలిగే అనర్థాలను పోయిన పేజీలలో వివరించటం జరిగింది. ఆ మూడు రోజుల పాటు, పెసరపప్పుతో వండిన పులగం అన్నంలో నెయ్యి కలుపుకొని, పాలు పంచదార కలుపుకొని భుజించాలి. దీనవల్ల సక్రమంగా బహిష్టు రక్తం వెలువడుతుంది. నాలుగవ రోజు ఉదయమే తలస్నానం చేసిన స్త్రీ స్నానాల



గది నుండి వెలుపలికి రాగానే భర్త ముఖమే చూడాలి. ఎందుకంటే ఋతుస్నానం అయిన స్త్రీ తొలిగా ఎవరిని చూస్తుందో ఆ ఋతువులో ఆమెకు కలిగే సంతానానికి వారి ముఖరూపమే సంక్రమిస్తుంది. అందువల్ల స్త్రీలు ఋతుస్నానం తరువాత భర్త ముఖం కాకుండ, ఎదురింటి మగాళ్లనో, పక్కింటి మగాళ్లనో పొరపాటుగా చూసి వారి ముఖ ఛాయలు తన బిడ్డల్లో వచ్చినపుడు అనవసరమైన అపార్థాలు, అనర్థాలు కలుగుతయ్. కాబట్టి, ముందుగా భర్త ముఖమే చూడటం మంచిది. ఆ రోజు రాత్రి తెల్ల చీర కట్టుకొని, పూలు పెట్టుకొని పాలతో కలసిన ఆహారం భుజించి భర్తతో కలిస్తే గర్భం ధరించగలుగుతుంది.

అయితే ఇక్కడ ఒక ముఖ్య విషయాన్ని దంపతులందరూ గ్రహించాలి. అదేమిటంటే, బహిష్టు తరువాత నాలుగో రోజునుండి సంభోగంలో పాల్గొనమని చెప్పారు కదా అని ముందు వెనక ఆలోచించకుండ సంపర్కం జరపకూడదు. సహజంగా ఆరోగ్యవంతురాలైన స్త్రీకి నాలుగో రోజుకు రజస్సు పూర్తిగా ఆగిపోతుంది. ఏ కొంచెం రజస్సు కూడా కనిపించదు. ఇలా వున్నపుడే ఆ స్త్రీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతురాలు, గర్భధారణ యోగ్యురాలు అని తెలుసుకొని సంగమానికి పూనుకోవాలి. అలాకాకుండ నాలుగవ రోజున కూడా రజస్సు ఆగకుండ స్రవిస్తూ వుంటే ఆ దంపతులు సంపర్కంలో పాల్గొనకూడదు. అలా పాల్గొనటం వల్ల పురుషుని వీర్యం, రజోప్రవాహంలో పడి కిందికి జారిపోతుందే గానీ, గర్భాశయాన్ని చేరలేదు. అంతేకాకుండ బహిష్టు సంభోగం

వల్ల ఎలాంటి నష్టాలు జరుగుతయ్యో అవే నష్టాలు రజోదర్శనంలో జరిపే సంభోగం వల్ల కూడా జరుగుతయ్.

కాబట్టి రజస్సు పూర్తిగా ఆగిపోయిందని నిర్ధారించుకున్న తరువాత భార్యాభర్తలిరువురు శుభ్రంగా స్నానం చేసి సంభోగం పట్ల పూర్తి ఆసక్తితో కామక్రీడలు ప్రారంభించాలి. ఇలాంటి క్రీడవల్ల ఆ ఇరువురికి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, ఆయువు, తేజస్సు బలము, దృష్టి, ప్రజ్ఞ వృద్ధి పొందుతయ్. ఒకవేళ బహిష్టులోనే సంభోగం జరుపుతూ వుంటే పైన చెప్పినవన్నీ క్రమక్రమంగా నశించిపోతయ్.

ఇక్కడ గమనించవలసిన మరో విషయం ఏమిటంటే బహిష్టు జరిగిన నాలుగవ రోజు కూడా సంభోగానికి యోగ్యం కాదని ప్రముఖ ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్త సుశ్రుత మహర్షి, మరియు నారద మహర్షి ఉద్బోధించారు. కాబట్టి ఇలా మొదటి నాలుగు రోజులు మినహాయిస్తే, మిగిలిన పన్నెండు రోజులు సంభోగ యోగ్యమైనవని గుర్తించాలి. ఇప్పడు మనం వరుసగా ఏ రోజు రమిస్తే ఎలాంటి సంతానం కలుగుతుందో తెలుసుకుందాం.

ఏ రోజు సంభోగిస్తే - ఎలాంటి సంతానం కలుగుతుంది?

స్త్రీకి చంద్రునితో అవినాభావ సంబంధం వుంటుంది. చంద్రునికి పదహారు కళలు వున్నట్లుగానే, స్త్రీకి కూడా పదహారు కళలు వుంటయ్. ఆ పదహారు రోజుల మంచి చెడులను సవివరంగా తెలుసుకుందాం. మొదటి మూడురోజులు సంభోగ నిషేధ కాలమని ముందే చెప్పాము కాబట్టి నాలుగో రోజు నుండి పదహారో రోజు వరకు ఫలితాలు చెప్పకుందాం. బహిష్టు జరిగిన రోజునుండి



- 4 వ రాత్రి సంభోగంలో గర్భధారణ జరిగితే - అల్పాయువు గల కొడుకు పుట్టి అకాల మరణం చెందుతాడు.
- 5 వ రాత్రి సంభోగంలో గర్భధారణ జరిగితే - అల్పాయువు గల కూతురు పుట్టి అకాల మరణం చెందుతుంది.
- 6 వ రాత్రి సంభోగంలో గర్భధారణ జరిగితే - మధ్యమ ఐశ్వర్యం గల పుత్రుడు పుడతాడు. అంటే ఒకమాదిరి సంపాదన కలవాడు.
- 7 వ రాత్రి సంభోగంలో గర్భధారణ జరిగితే - సంతాన హీన అయిన కూతురు పుడుతుంది. అంటే ఆమెకు భవిష్యత్తులో పిల్లలు పుట్టరు.
- 8 వ రాత్రి సంభోగంలో గర్భధారణ జరిగితే - ఐశ్వర్యవంతుడైన కుమారుడు పుడతాడు. అంటే బాగా సంపాదించే కొడుకు.



- 9 వ రాత్రి సంభోగంలో గర్భధారణ జరిగితే - పతివ్రత, సౌభాగ్యవతి అయిన కూతురు పుడుతుంది. వంశానికి పేరు తెస్తుంది.
- 10 వ రాత్రి సంభోగంలో గర్భధారణ జరిగితే - మంచి సంతాన వంతుడైన కొడుకు పుడతాడు. ఇతనికి బలమైన సంతానం కలుగుతుంది.
- 11 వ రాత్రి సంభోగంలో గర్భధారణ జరిగితే - చెడు ప్రవర్తన గల కుమార్తె పుడుతుంది. దుర్గుణాలతో, దుష్ప్రవర్తనతో చెడు పేరును తెస్తుంది.
- 12 వ రాత్రి సంభోగంలో గర్భధారణ జరిగితే - మహాపురుషుడు కాగల కుమారుడు పుడతాడు. దేశానికి మంచిపేరు తెస్తాడు.
- 13 వ రాత్రి సంభోగంలో గర్భధారణ జరిగితే - వ్యభిచారిణి అయ్యే కుమార్తె పుడుతుంది. ఇరుకుటుంబాల పరువు గంగలో కలుపుతుంది.
- 14 వ రాత్రి సంభోగంలో గర్భధారణ జరిగితే - మహా గుణవంతుడైన కుమారుడు పుడతాడు. అందరికి ఆదర్శప్రాయుడవుతాడు.



- 15 వ రాత్రి సంభోగంలో గర్భధారణ జరిగితే - మహా మహిమాన్విత అయ్యే కుమార్తె పుడుతుంది. లోకానికి ఆదర్శప్రాయం అవుతుంది.
- 16 వ రాత్రి సంభోగంలో గర్భధారణ జరిగితే - సర్వోత్తముడు, పురుషోత్తముడైన కొడుకు పుడతాడు. చరిత్రకారుడవుతాడు.

ఈ పై పట్టికను అధ్యయనం చేస్తే 4, 5, 7, 11, 13 రాత్రుల్లో జరిపే సంభోగం వల్ల మంచి సంతానం కలుగదని తేలుతుంది. కాబట్టి ఆ అయిదు రోజులు సంభోగం మానుకుంటే కొంపలేమి మునిగిపోవు కాబట్టి, సత్ సంతానం కోరే యువ దంపతులు కొంచెం ఓపిక పట్టి ఆ అయిదు రోజులు దూరంగా వుండండి. మిగిలిన ఎనిమిది రాత్రులు వీర విజృంభణం చేయండి. ఆ రోజుల్లో ఏరోజు గర్భం ధరించినా మీకు మంచి సంతానం కలుగుతుంది. వారి వల్ల మీ కుటుంబానికి మీ వంశానికి కీర్తి ప్రతిష్టలు సంక్రమిస్తయ్.

ఇంకా ఓపిక వున్న యువదంపతులు, మరింత మంచి సంతానాన్ని కోరుకున్నట్లైతే 14, 15, 16 ఈ మూడు రాత్రులు మాత్రమే సంభోగంలో పాల్గొని సంపూర్ణమైన ప్రేమాను రాగాలతో ఉత్తమ సంతానం కలగాలనే గాఢమైన కాంక్షతో కామక్రీడల్లో మునిగి తేలితే, అప్పుడు మీకు కలిగే సంతానం, చరిత్రకారులౌతారు.

ఏ ఆహారం తింటే - ఏ పిల్లలు పుడతారు?

ఆడపిల్లే కావాలనుకుంటే ?

భారతీయ ప్రాచీన గ్రంథాలలో ఆహార భేదాన్ని బట్టి సంతానాన్ని కనే మార్గాలు కొన్ని మన పెద్దలు వివరించారు. సంతానం కావాలనుకునే స్త్రీ పురుషులు ఎక్కువగా పరమాన్నము, ఆవునెయ్యి వాడుతూ వుండాలని వాటి వల్ల, శీఘ్రంగా సంతాన యోగ్యత కలుగుతుందని సూచించారు.

నువ్వులు, బియ్యము కలిపి వండిన అన్నం వరుసగా భుజిస్తూ, భార్యాభర్తలు సంభోగ క్రీడలో పాల్గొంటూ వుంటే వారికి తప్పకుండ ఆడపిల్ల పుడుతుంది. ఆడపిల్లలే కావాలనుకునే స్త్రీ పురుషులు ఈ ప్రక్రియను అనుసరించవచ్చు.

మగ పిల్లవాడు పుట్టాలంటే?



మొదటి సారిగా ఈనిన ఆవు నుంచి, తోడు పాలు అంటే నీళ్ళు కలపకుండ పాలుతీసి ఆ పాలలో దంపుడు బియ్యం కలిపి, నీళ్ళు కలపకుండ పాయసం తయారుచేసి, దంపతులు ఇరువురు మూడు పూటలా తింటూ తృప్తిగా సంభోగంలో పాల్గొంటూ వుంటే మగ పిల్లవాడు పుడతాడు. ఇక్కడ గమనించవలసిన ముఖ్యవిషయం ఏమిటంటే ఈ పాయసం తింటూ పైన తెలిపిన బహిష్టు దినాల పట్టికలో సూచించినట్లుగా మగపిల్లలు మాత్రమే పుట్టే సరి రోజుల్లోనే స్త్రీ పురుషులు సంపర్కం చేయాలి. దంపుడు బియ్యపు అన్నంలో పాలుపోసి తోడుపెట్టి ఉదయమే ఆ అన్నంలో తగినంత మంచి నాటుఆవునెయ్యి కలుపుకొని తింటూ, భార్యాభర్తలు బహిష్టు తరువాత సరిరోజుల్లో సక్రమంగా సారవంతంగా సంగమిస్తూ వుంటే మగపిల్లవాడు పుడతాడు.

ఉదయం పూట మంచినీటి బావినుండి అప్పడే తెచ్చిన నీళ్లతో బియ్యం కలిపి అన్నంవండి ఆ అన్నంలో ఆవునెయ్యి కలిపి ఇరువురూ తింటూ సంపర్కం జరుపుతూ వుంటే మగ పిల్లలు పుడతారు. అయితే పైన చెప్పిన ఆహార పదార్థాలు తిని, ఆ రోజే సంపర్కం జరిపితే వెంటనే పిల్లలు పుట్టరు. తినే ఆహారము, రసము, రక్తము, మాంసము, కొవ్వు, ఎముక, మూలుగు, వీర్యము లేక ఆర్తవము అనే ఏడు రూపాలుగా రూపాంతరము చెందాలంటే కనీసం నెలరోజులు పడుతుంది. కాబట్టి ఇలా కనీసం నెలరోజుల పాటు పైన చెప్పిన ఆహార పదార్థాలను భుజిస్తూ నెల తరువాత సంభోగం జరిపితే దాని ఫలితం కనిపిస్తుందని మా పాఠక సోదరీ సోదరులు తెలుసుకోవాలి.

స్త్రీ పురుషుల లోని శుక్ర శోణితాల బలాన్ని బట్టే ఆడ లేక మగ శిశువులు జన్మిస్తారు



స్త్రీ పురుషుల శుక్ర శోణితాల కలయికను బట్టే సంతానం కలుగుతుందని అందరకూ తెలుసు. అయితే ఆ కలయికలో పురుషుని వీర్యశక్తి అధికంగా వుంటే మగశిశువు, స్త్రీ ఆర్తవశక్తి అధికంగా వుంటే ఆడశిశువు పుడతారు. మగ శిశువు మాత్రమే కావాలి అనుకునే ఆలుమగలు తమ ఆహారసేవనలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. ఎలా అంటే పురుషుడు వీర్యవర్థకమైన పదార్థాలను అధికంగా తింటూ తన వీర్యశక్తిని పెంచుకోవాలి. అదే సమయంలో తన భార్యచేత రెండుపూటలా అల్పాహారాన్ని భుజింపచేస్తూ ఆమె ఆర్తవ శక్తిని కొంత తగ్గించాలి. ఈ విధమైన ఆహారాన్ని కనీసం నెలరోజుల పాటు పాటించిన తరువాత పురుషునిలో వీర్యశక్తి అధికమై బహిష్టు స్నానం తరువాత పై చెప్పిన సరి రోజులలో సంభోగం జరిపితే తప్పకుండ మగబిడ్డ పుడతాడు.

అదే విధంగా ఆడపిల్ల మాత్రమే కావాలనుకునే దంపతులు తమ ఆహారాన్ని కూడా మార్చుకోవాలి. స్త్రీ మూడుపూటలా ఆర్తవ వర్థక మైన నువ్వుల పిండి, చిమ్మిలివంటి ఆహారాన్ని అధికంగా సేవిస్తూ పురుషునికి రెండుపూటలా అల్పమైన స్వల్పాహారం భుజింపచేయాలి. ఇలా చేయుటం వల్ల నెల రోజులకు స్త్రీలో ఆర్తవశక్తి అధికంగా పెరిగి పురుషునిలో వీర్యశక్తి అల్పంగా మారుతుంది. ఆతరుణంలో భార్య భర్తలు బహిష్టు స్నానం తరువాత పైన పట్టికలో చెప్పినట్లుగా చేసి దినాలలో సంభోగం జరిపితే ఆడపిల్లే తప్పకుండ పుడుతుంది.

ఇలా ఎవరిని కావాలంటే వారినే కనే అనేక అవకాశాలు వున్నయ్ కాబట్టి ఆలుమగలు ఈ విజ్ఞానం పొంది ఇష్టమైన సంతానన్ని కని సుఖించుదురు గాక !

సంభోగం కేవలం సంతానం కోసమేనా?



ఇది పురాతన కాలంనుంచి వివాదంగా వున్న ప్రశ్న. కేవలం శారీరక సౌఖ్యం కోసమే సంభోగం చేయకూడదని, చక్కటి సంతానాన్ని ఉత్పత్తి చేయటానికే సంభోగం జరపాలని కొందరివాదన. పశువులు, పక్షులు, ఇవన్నీ ఆయా ఋతువుల్లో ఎదకాలంలో మాత్రమే సంభోగం జరిపి సంతానం పొందిన తరువాత మళ్ళీ ఎదకాలం వచ్చేవరకు సంభోగంలో పాల్గొనవు. ఈ ఉదాహరణను చూపిస్తూ కొందరు శాస్త్రవేత్తలు సృష్టిలోని మిగతా జీవుల్లాగే మానవులుకూడా నియమిత కాలంలో సంతానార్థమై పరిమితంగా పడకసుఖం అనుభవించాలని సూచించారు.

అయితే సృష్టిలోని మిగతా జీవులన్నింటికన్న మానవుడు అధిక లక్షణాలు గల విలక్షణ బుద్ధిజీవి. అధిక సంభోగం వల్ల తగ్గిపోయే కామశక్తిని ఎప్పటికప్పుడు తగిన ఆహారంతో ఔషధాలతో తిరిగి పొందగల ఉపాయాలను అనుసరించ గలుగుతాడు. పురాతన కాలంలో అయితే కుటుంబ నియంత్రణ అనే సమస్యే ఆనాడు లేదు కాబట్టి దాదాపు మగవాడికి అరవై సంవత్సరాలు, స్త్రీకి యాభై సంవత్సరాలు వచ్చే వరకు పదిహేను మందినుంచి ఇరవై మందికివరకు సంతానాన్ని కనేవారు. ప్రకృతి పరంగా దానంతట అదే సంతాన ప్రక్రియ ఆగిపోయేవరకు పిల్లల్ని కంటూనే వుండేవారు.

అయితే నేటి ఆధునిక కాలంలో ఒకరోలేక ఇద్దరు పిల్లల్ని కనగానే సంతాన నిరోధక మార్గాలు అవలంభించక తప్పని పరిస్థితులు మనకు ఏర్పడినయ్. మరి సంతానం కోసమే సంభోగం అయితే, ఇద్దరు పిల్లల్ని కన్న తరువాత ఇకమీద పిల్లల్ని కనటం లేదు కాబట్టి సంభోగం జరప వద్దని అనగలమా? అనలేము.

ఏండ్ల తరబడి తపస్సులో మునిగి దేవర్షులై బ్రహ్మర్షులై, మహా ఋషులుగా కీర్తిగాంచిన వారే అందమైన రంభ, ఊర్వశి, మేనకల్లాంటి సుందరాంగులు కనిపించగానే ఆకర్షితులై ఆ అతివలతో సంభోగ సయ్యాటల్లో మునిగి తేలారని మనం గ్రంథాల్లో చదువుకున్నాం. అలాంటపుడు మామూలు ఒంపుసొంపుల వయ్యారాలు ఒలక పోస్తూ, ఓరచూపులతో కవ్వించే పెళ్ళాన్ని ఎదురుగా పెట్టుకొని కామవాంఛలను అణచుకోగలగుతారా? అణచుకోలేరు. ఎందువల్ల?



సంభోగం - ఒక పవిత్ర మహాయజ్ఞం దాని వల్ల శరీరానికే కాక - మనసుకు ఆత్మకు కూడా ఆనందం కలుగుతుంది

- ఎందువల్లనంటే, స్త్రీ పురుషుల సంభోగం అనేది ఒక మహా యజ్ఞం వంటిది. కేవలం శరీరానికే కాకుండ, మనసుకు, ఆత్మకు కూడా సంతృప్తినిచ్చే సాధనం. డబ్బై రెండు వేల నాడులను ఉత్తేజపరచి, లోకంలోని సమస్త దుఃఖాలను క్షణకాలమైనా మరపించి మురిపించగల ఆరోగ్య సాధనం.
- అంతేగాకుండ స్త్రీల విషయంలో కూడా బహిష్టు ఆగిన తరువాత కూడా ఆమె సంతానోత్పత్తిని చేయలేక పోయినా, ఆమెకు సంభోగ వాంఛ కలుగుతునే వుంటుంది. భర్తకు కూడా రమించగలిగిన శక్తి వుండి, అందుకు అనుకూలమైన వాతావరణం వుంటే యాభైఏండ్ల తరువాత కూడా స్త్రీలు భర్తతో సుఖించగలుగుతారు.
- దీనిని బట్టి మనకు ఏమి అర్థం అవుతుందంటే, సంభోగం యొక్క ప్రధాన ఉద్ధేశ్యం సంతానమే అయినా, భార్యాభర్తల మధ్య చివరివరకు ఆత్మీయత, అనురాగం, అనుబంధం కొనసాగటానికి అవసరమైన అమృతశక్తే సంభోగం అని చెప్పక తప్పదు.
- భార్యాభర్తల మధ్య ఎన్ని మనస్పర్ధలున్నా, శారీరకంగా ఒకటై కామకేళిలో మునిగి తేలినపుడు, ఎంత పెద్ద గొడవలైనా దూది పింజల్లా తేలిపోయి, ఆ ఇద్దరూ అన్నీ మరచిపోయి ఒకటవుతారు. సంభోగంలో అంతరమ్మం ఎందుకుంది? ఎలా వచ్చింది? ఎప్పటికప్పడు అది కొత్తగానే వుంటుందే, ఏమిటా రహస్యం అంటారా? అదే సృష్టి రహస్యం. ఆ రహస్యాన్ని విప్పగల శక్తి సృష్టికర్తలైన ఆది దంపతులకే వుంటుంది. ఆది దంపతులు మనకు కనిపించరు కదా అంటారా? ఎందుకు కనిపించరు, ప్రతి ఆలుమగలు ఆదిదంపతుల అవతార మూర్తులే ఈ యదార్థాన్ని అర్థం చేసుకుంటే ఆ రహస్యం ప్రతి స్త్రీ పురుషుడికి తెలుస్తుంది.



సంభోగం వల్ల నష్టమా ? లాభమా?

స్త్రీ వల్ల పురుషుడికి - పురుషుని వల్ల స్త్రీ కి

బోలెడంత లాభం కలుగుతుంది



- సంభోగం వల్ల శరీరంలో శక్తి నశించిపోతుందని, విపరీతమైన నీరసం వస్తుందని చాలామంది భావిస్తుంటారు. వారికి గలిగిన ఆ నీరసం అలసట అనేవి వారు పదే పదే ఆ విధంగా అవుతుందని అనుకోవటం వల్లనే అలా జరుగుతుంది గానీ, సక్రమమైన సారవంతమైన సంభోగ క్రీడ వల్ల ఏ నష్టమూ జరుగదు.

- అయితే కామశాస్త్ర విజ్ఞానము లేని స్త్రీ పురుషులు, ఒకరి భావ ప్రాప్తితో మరొకరికి సంబంధం లేకుండ కేవలం మర్మాంగాలను కలిపి, వీర్యస్కలనము జరిగేవరకు కుదుపులు కుదపటమే సంభోగం అనుకుంటే, ఈ రకమైన సంభోగం వల్ల నిజంగానే శక్తి క్షీణించి అలసట కలుగుతుంది.

- అలాగాకుండ స్త్రీ పురుషులు ఇరువురు ఒకేసారి భావప్రాప్తి, పొందేలా తమ సంభోగ క్రీడను సాగించగలిగితే, అంటే ఇరువురిలోను బలీయమైన సంపూర్ణ శృంగార రసం ఉదయించి ఆ శృంగార రస వాహినిలో ఇద్దరూ కామవాంఛా తరంగాలలో మునిగి తేలుతూ రసోద్ధతిని పొంది, ఆ శృంగార రసోద్ధతి ఒక్కసారిగా ఇరువురిలో కట్టలు తెంచుకొని ప్రవహించగా ఇరువురు ఒకేసారి శృంగార రస ప్రాప్తిని పొందటమే ఉత్తమ శృంగారం అనిపించుకొంటుంది.

- ఆహారం వల్ల శక్తి, నిద్రవల్ల శారీరక ఉత్సాహం ఎలా కలుగుతాయో, అదేవిధంగా ఉత్తమ సంభోగం వల్ల శక్తి, ఉత్సాహము రెండూ కలుగుతయ్. ఎలా అంటే కామవాంఛ చెలరేగినప్పుడు స్త్రీ పురుషుల కామనాడుల్లో కామరసాలు ఊరిపోతయ్. ఇరువురు భావప్రాప్తి పొందినపుడు వారి కామనాడులలో పొంగిపొరలే కామరసాలు విడుదలై, ఒకరి కామరసాన్ని మరొకరు ఆస్వాదించటం ద్వారా ఇరువురిలోనూ సంపూర్ణమైన సంతృప్తి, శక్తి, చైతన్యము, ఉత్సాహము, తేజస్సు కలుగుతయ్. అయితే ఇలా జరగాలంటే సంభోగం అయిన వెంటనే ఎవరికి వారు విడిపోకూడదు. అలాగే కొంత సమయం పాటు, పురుషాంగం దానంతటది యోనినుండి బయటకు వచ్చేవరకు కౌగిలిలోనే సేద తీర్చుకొంటూ వుండాలి. ఇలా వుండటం అలవాటు చేసుకుంటే పైన చెప్పిన ప్రయోజనాలన్నీ కలుగుతయ్.

ప్రణయమే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం - సంభోగమే సర్వోత్తమ ఔషధం

మనుషుల నడకతీరులోనే - వారి కామ సామర్థ్యం తెలుస్తుంది



❑ రతి క్రీడను మించిన ఔషధం, సృష్టిలోనే మరొకటి లేదని చెప్పవచ్చు. బాగా రతిలో పాల్గొన గల సామర్థ్యం వున్నవారు అందుకు అనువైన జీవిత భాగస్వామిని కలిగి ఆయా ఋతువుల సంభోగ నియమాలను బట్టి సంతృప్తిగా సంగమ సంగ్రామంలో పాల్గొనే వారు, ఎంతో సాహసవంతులుగా, తేజోవంతులుగా, అధికమైన ఆత్మవిశ్వాసం గలవారుగా ఓటమి ఎరుగని విజేతలుగా రాణించగలుగుతారు.

❑ ప్రణయ క్రీడలో పరిపూర్ణంగా పాల్గొనే మానవులు, ఎప్పుడూ తలఎత్తుకొని, రొమ్ము విరచుకొని నడువగలుగుతారు. వారి భుజాలు వెనుకకు, రొమ్ము ముందుకు వుండి వారి సంభోగ శక్తిని తెలియజేస్తూ వుంటాయి. సంతృప్తికరమైన సంభోగంలో సుఖించేవారికి, ఎలాంటి బద్ధకము, నిరుత్సాహము, భయము, నిరాశ ఇలాంటి మనోరుగ్మతలేవీ వారి దరిదాపుల్లోకి కూడా రావు.

❑ ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే మానవులకు సంభోగమే సరియైన వైద్యుడు. సంభోగం వల్ల శరీరంలోని సమస్త గ్రంధులన్నీ ఉద్దీపనమై, పురుజ్జీవనాన్ని పొందుతాయి. మానవుల శిరస్సులో వుండే పిట్యూటరీ గ్రంధి, శరీరంలోని అన్ని గ్రంధులకు మూలమై వుంటుంది. సక్రమ సంభోగం వల్ల పిట్యుటరీ గ్రంధి నుండి ఉత్పన్నమైన రస ప్రభావము వలన మిగిలిన సమస్త గ్రంధులు అమిత ఉద్దీపనము చెంది చైతన్యవంతమౌతాయి. మూత్రగ్రంధి, థైరాయిడ్ గ్రంధి, మొదలైన సకల గ్రంధులు, ప్రణయ కార్యం వల్ల వికాసం చెంది ఎడ్రినాలిన్, అయోడిన్ వంటి అనేక ధాతువులను ఉత్పత్తి చేసి, శరీరాన్ని ఎప్పటికప్పుడు ఆరోగ్యవంతంగా కాపాడుతుంటాయి.

❑ అంతేగాకుండ, ప్రణయ భావనలనుండే, కవిత్వము, చిత్రలేఖనము, సంగీతము, నృత్యము మొదలైన అరువది నాలుగు కళలు ఆవిష్కరింపబడినవని చెప్పటం కూడా ఎలాంటి అతిశయోక్తి కాదు.

❑ అయితే "సంభోగం మంచిది" అన్నారు కదా అని అదే పనిగా చేస్తే తప్పకుండ నష్టం వాటిల్లుతుంది. అమృతమే విషం అవుతుందనే యదార్థాన్ని ఎప్పడూ మరచిపోవద్దు. భోజనం రుచిగా వుందని కొంచెం ఎక్కువ తింటేనే, దాన్ని జీర్ణించుకోలేక తెగ ఆరాటపడుతూ ఆపసోపాలు పడుతుంటాం. అందుకే ఏదీ ఎక్కువ కాకుండ, తక్కువ కాకుండ మితంగా, వెనుక పేజీలలో చెప్పిన సంభోగ నియమాల ప్రకారం ఆచరిస్తే అందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, ఆయువును చిరకాలం కాపాడుకొంటూ హాయిగా బ్రతకవచ్చు.



సాంసారిక జీవితంలో కామమే పవిత్ర యజ్ఞం అశ్వమేధ యాగతుల్యం

సంసార జీవితంలో మునిగి వున్న వాడికి వేరే యజ్ఞాలు, యాగాలు చేసే అవకాశం వుండదు. ఎందుకంటే సంసారాన్ని సమర్థవంతంగా నడపటమే ఒక మహాయజ్ఞం కాబట్టి. దంపతులంతా తమ సంసారాన్ని తాము చక్కదిద్దుకొంటూ సంభోగ నియమాల ప్రకారం దాంపత్య సుఖాన్ని అనుభవించటమే యజ్ఞం చేసిన ఫలాన్ని ఇస్తుందని ప్రాచీనులు నిర్ధారించారు.

కామం లేనిది సృష్టిలేదు కాబట్టే, ఆ కామాన్ని ధర్మబద్దంగా అనుసరిస్తూ, చక్కటి సంతానాన్ని కని, యజ్ఞఫలాన్ని పొందవచ్చుని శాస్త్రాలు సూచించినయ్. కామము వలననే స్త్రీ పురుషుల మైత్రీ బంధము, దాంపత్య బంధము, నూరేళ్ళ పాటు నిలువగలుగుతుంది.

అందుకే బృహదారణ్యకోపనిషత్తు కామ పవిత్రతను గురించి ఇలా చెబుతుంది. ఏమనంటే "స్త్రీ యోనిని యజ్ఞ వేదికగాను, యోని పైనుండే వెంట్రుకలను దర్భలు గాను, ఆర్తవ రసాలను సోమరసము గాను, అండాలను సమిధలు గాను" భావించి తాను ఒక పవిత్రమైన సృష్టి కార్యాన్ని చేస్తున్నాననే సంకల్పంతో, సంభోగం జరిపేవారికి, అశ్వమేధ యాగ ఫలం సిద్ధిస్తుందని చెప్పబడింది.

కామం గురించి తెలుసుకోవడానికి సిగ్గు పడకండి

పైన తెలిపిన ప్రకారం కామం అతి పవిత్రకార్యం అని తెలుసుకున్నాం, కాబట్టి కామ యజ్ఞం గురించి మనకు కలిగే సందేహాలను, మనతో చనువుగా వుండే పెద్దల ద్వారా నివృత్తి చేసుకోవడానికి సందేహించకండి. కామశాస్త్ర గ్రంథాలలో రాయని అనేక ఇతర సమస్యలు కూడా స్త్రీ పురుషులకు ఎదురౌతాయ్. వాటిని మనసులో పెట్టుకొని బాధపడకుండ, ఆ సమస్యల పరిష్కార మార్గాలను గురువుల ద్వారా తెలుసుకొని ఆచరించి ఆనందం పొందండి.

కామం గురించి ప్రశ్నించటం నేరం కాదు. తెలుసుకోవటం పాపం కాదు. కామమే జీవన మాధుర్యానికి మూలం కాబట్టి దానిని గురించి సరైన అవగాహన లేకుండ వుండటమే నిజమైన నేరం అవుతుంది. అదే భవిష్యత్ పాలిట శాపం కూడా అవుతుంది.

సంభోగంలో ముద్దులు పెట్టకపోతే - మగాడికి గుద్దులే

సంభోగం అంటే కేవలం స్త్రీ మర్మాంగంలో పురుష మర్మాంగాన్ని జొనిపి రమించటమే కాదు. ఆ రమించటానికి ముందు జరపవలసిన కౌగిలింతలు, ముద్దులు, దంతక్షతాలు, నఖక్షతాలు, రతికూజితాలు ఆఖరున మర్మాంగాల కలయిక, ఇదంతా కలిపితే సంభోగం అవుతుంది.



సంభోగంలో ముద్దులకు ప్రాధాన్యత ఎందుకివ్వాలో తెలుసుకుందాం. పురుషుడికన్న స్త్రీకి కామం అధికం అని ముందే తెలుసుకున్నాం. అధిక కామ శక్తి గల స్త్రీని అల్పకామ శక్తి గల పురుషుడు సంతృప్తి పరచాలంటే అతను ఆచరించవలసిన సరసాల్లో ముద్దు ప్రధానమైనది. సున్నితమైన పెదవుల స్పర్శతో జరిగే ముద్దుల వల్ల స్త్రీ శరీరంలోని అణువణువు పులకరిస్తుంది. ఆమెలో అనురాగం ఉప్పొంగి, అంతకు ముందువరకు కొంచెం బెట్టుగా వుండి తన వంపు సొంపులను బయట పెట్టకుండ ముడుచుకొంటూ వున్న స్త్రీ, ముద్దుల ప్రభావంతో తన్మయురాలై తన అంగాంగ సౌందర్యాన్ని భర్తముందు కన్నుల పండుగ చేస్తుంది. ఆమె స్థనాలను, బొడ్డును, తొడలను, పిరుదులను, యోని ప్రదేశాన్ని చూసిన పురుషుడికి, సంపూర్ణ అంగ స్తంభన కలగడానికి అవకాశం కలుగుతుంది. అలా భర్తకు పూర్తి అంగస్తంభన జరిగే సమయానికి స్త్రీకి ప్రణయ పారవశ్య భారం వల్ల భావప్రాప్తి అంచుల్లోకి వస్తుంది. అప్పుడు పురుషుడు ఆమెతో సంభోగానికి దిగగానే స్త్రీ వెంటవెంటనే అనేకసార్లు భావప్రాప్తి పొంది అమితమైన సంతృప్తిని ఆస్వాదించి ఆ పురుషుణ్ణి జీవితకాలంలో ఎప్పటికీ మరచిపోలేదు. అలా ముద్దులు మురిపాలు ఏవీలేకుండ పురుషుడు ఏకంగా అంగ ప్రవేశం జరిపి సంభోగానికి ఉపక్రమిస్తే స్త్రీకి భావప్రాప్తి సూచనలు కూడా రాకముందే, స్ఖలనం జరిగిపోయి, ఆమె అసంతృప్తి పాలౌతుంది. ఆ కోపంలో నాలుగు గుద్దులు గుద్దినా ఆశ్చర్యపడనవసరం లేదు. కాబట్టి స్త్రీ తనను జీవితకాలమంతా ప్రేమించేలా చేసుకోవాలంటే పై జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

ముద్దు పెట్టుకోవలసిన ప్రదేశాలు

1) బుగ్గలు 2) నుదురు 3) కళ్ళు 4) చెవులు, 5) పెదవులు 6) నాలుక 7) గడ్డం 8) గొంతు, 9) మెడ 10) స్తనాలు 11) వీపు 12) బొడ్డు 13) చంకలు 14) పిరుదులు 15) తొడలు 16) గజ్జలు 17) అరిచేతులు 18) అరికాళ్ళు 19) పొత్తికడుపు 20) యోని వీటిలో అధర పానం ప్రధానమైనది.

స్త్రీ పురుషుల శరీరాలు శుచిగా శుభ్రంగా, సుగంధ యుక్తంగా వున్నప్పుడు మాత్రమే ఈ విధమైన ముద్దుల వల్ల కామవాంఛలు కమనీయంగా పెరుగుతయ్.

సుదీర్ఘ సంభోగానికి - స్త్రీ పురుషాయితం

పురుషాయితం అంటే స్త్రీ, పురుషుడిలా పైనవుండి, కింద పురుషుడు వుండగా అతని మర్మాంగాన్ని తన యోనిలో జొనుపుకొని సాగించే రతిని పురుషాయిత రతి అంటారు. ఈ రతి విధానం పూర్వకాలంలో కూడా బాగా ఆచరించినట్లుగానే అనేక ప్రబంధాలలో కనిపిస్తుంది. అయితే సంతానం కలుగవలసిన స్త్రీ పురుషులు ఈ పద్ధతిని అనుసరించకూడదని, అలా అనుసరిస్తే నపుంసక సంతానం కలుగుతుందని గత పేజీలలో తెలుసుకున్నాం.

సంతానం కలిగే అవకాశం లేని దినాలలో గానీ, లేక సంతాన నిరోధము చేయించుకున్న తరువాత గానీ ఈ రతిబంధాన్ని పాటించవచ్చు. దీనివల్ల రతికాలం పెరగటమే కాకుండ పురుషుల్లో వుండే శీఘ్రస్కలన సమస్య కూడా నివారించబడుతుంది. అంతేగాకుండ స్త్రీకి అనేకమార్లు భావ ప్రాప్తి కలిగి, మైమరచిపోయి, ప్రణయ పారవశ్యంలో తేలిపోతుంది.





ముందుగా స్త్రీ వెల్లకిల పడుకొని వుండాలి. పురుషుడు ఆమె పైకి వచ్చి అంగ ప్రవేశం జరిపి కొంత సమయం రతి సాగించిన తరువాత తను మెల్లగా స్త్రీ భుజాలను పట్టుకొని పైకి లేపి కౌగిలించుకొని, మెల్లగా తాను వెనక్కు వాలిపోవాలి. అప్పుడు యోనినుండి అంగాన్ని బయటకు తీసే అవసరం లేకుండ అంగలింగాలు రెండు ఒకదానికొకటి రాపిడి జరుపుకొంటూనే ఈ ప్రక్రియ జరుగుతుంది. తరువాత స్త్రీ పైనుండి పురుషుడు

సంభోగం జరిపినట్లుగా, రెండు పాదాల మీద గొంతు కూర్చొని, రెండు చేతులతో పురుషుడి ఛాతీని పట్టుకొని వేగంగా కదలికలను సాగించవచ్చు. ఈ కదలికల్లో పురుషాంగం స్త్రీ యోనికి బాగా రాపిడి జరిగి స్త్రీకి వెంటవెంటనే భావప్రాప్తి కలుగుతూ వుంటుంది. కొంతసేపు ఇలా పాదాల మీద కూర్చొని సంభోగం చేసిన తరువాత, మోకాళ్ల మీద కూర్చొని తన కటి ప్రదేశాన్ని కుడినుండి ఎడమకు, ఎడమనుండి కుడికి గుండ్రంగా తిప్పుతూ పురుషాంగం తన యోనిలో చుట్టుతా రాపిడి కలిగేలా చేసుకోవచ్చు. ఈ విధానంలో కూడా పురుషాంగం పూర్తిగా లోనికంట యోనిలోనికి నొక్కుకు పోతుంది. ఇలా చేసిన తరువాత భావ ప్రాప్తి పొంది, కొద్ది విరామం తరవాత తను ముందుకు వంగి పూర్తిగా పురుషుడి మీద పడుకొని మృదువైన కుదుపులతో సంభోగం చేస్తూ, పురుషుడి పెదవులను ముఖాన్ని ముద్దులతో ముంచెత్తుతూ తృప్తిచెందవచ్చు. స్త్రీ ఇక తాను అలసి పోయానని, ఇప్పటికి ఈ సంతృప్తి చాలని నిర్ణయించుకున్న తరువాత పురుషుని మెల్లగా పైకి లేవమని చెప్పి కౌగిలించుకొని తాను వెనుకకు ఒరిగి పోవాలి. అప్పుడు పురుషుడు మళ్లీ పైకి వచ్చి తనకు స్ఖలనం జరిగే వరకు సంభోగం జరుపుతాడు. ఈ పురుషాయిత రతి బంధంలో పురుషుడు కింద వున్నప్పుడు అతనికి పెద్దగా అలసట వుండదు. పైగా బోలెడంత విరామం వుండి, తనపై నుండి సంభోగం జరుపుతున్న స్త్రీ ని శరీరమంతా నిమురుతూ, ఆమె తొడలను, చన్నులను, భుజాలను మర్దిస్తూ మధ్యమధ్యలో తన పురుషాంగం సన్నగిల్లకుండ క్రిందనుండి పైకి ఎదురు ఒత్తుతూ అమితానందాన్ని పొందవచ్చు.

కొంతమంది పురుషులకు - పురుషాయితం ఇష్టం వుండదు. అప్పుడేం చేయాలి?

అయితే ఈ విధంగా జరపటం చాలామంది పురుషులకు ఇష్టం వుండదు. ఆడది ఆడదానిలాగే అడుగునే వుండాలని కోరుకుంటారు. ఇందుకు కారణం, స్త్రీ అడుగున, పురుషుడు పైన వుండి జరిపే రతిక్రీడ గురించి మాత్రమే తెలిసివుండటం, లేదా స్త్రీకి పైన వుండి సంభోగం చేయటం అలవాటు చేస్తే తనమీద ఆధిక్యత చూపిస్తుందేమోననే సందేహం కలిగివుండటం కానీ కావచ్చు. అలాంటి సందర్భాల్లో తమకు పైన వుండి సంభోగం జరిపే అవకాశం లేకుండా పోయిందే అని బాధపడే స్త్రీలు కొన్ని సులువైన మార్గాల ద్వారా తమ కోరికను నెరవేర్చుకోవచ్చు. ఏమిటా మార్గాలు?

పురుషాయుత సంభోగం చేయాలని ఉవిళ్ళూరే స్త్రీలు తమ వాంఛను ఒక పథకం ప్రకారం నెరవేర్చుకోవాలి. సంభోగంలోకి దిగేముందు భర్తను సరస సల్లాపాలలోకి దింపాలి. పొరపాటున కూడా ఎప్పటిలాగా తాను

కింద వుండి, భర్త పైకి వచ్చే పరిస్థితిని రానివ్వకూడదు. మామూలు రతి క్రీడల్లో అయితే పురుషుడికి ఎడమ ప్రక్క స్త్రీ వుండాలి. పురుషాయిత రతి క్రీడల్లో స్త్రీకి ఎడమ పక్క పురుషుడు వుండేలా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. మనం తమాషాగా ఓ పందెం పెట్టుకుందామా? అని భార్య అడగాలి. అడిగేటప్పడు ఎంతో గోముగా ప్రేమంతా రంగరించి, ఓరచూపులతో కవ్విస్తూ అడగాలి. ఆ చూపుల చురకత్తులు గుచ్చుకోగానే మగవాడు ఏమిటా పందెం? అంటాడు. నేను మీకు చక్కలిగిలి పెడతాను. మీరు కదలకుండా వుంటే మీకు నేను పదిముద్దులిస్తాను. తరువాత మీరు నాకు చక్కలిగిలి పెట్టండి. నేను కదలకుండా వుంటే మీరు నాకు పది ముద్దులివ్వాలి. ఇదే పందెం. అంటూ భర్త సరే అనకముందే "నేను చక్కలిగిలి పెట్టబోతున్నాను కాచుకోండి" అంటూ, మంచం మీద వెనక్కు ఆనుకొని ముందుకు కాళ్ళు చాచుకొని వున్న భర్త కాళ్ళమీద తను అటొకకాలు ఇటొక కాలు వేసి భర్తకు అభిముఖంగా అతని మర్మాంగానికి తన మర్మాంగం తగిలేటట్లుగా తటాలున కూర్చొని చక్కలిగిలి పెట్టటం మొదలు పెట్టాలి. అయితే బాగా చక్కలిగిలి పుట్టే చంకలు, మెడ, ఛాతీ మర్మాంగ ప్రదేశము మొదలైన చోట్ల పొరపాటున కూడా పెట్టకూడదు. వేళ్ళతో ఎంతసేపు సుతారంగా నిమిరినా చక్కలిగిలి పుట్టని తల, నుదురు, భుజాలు మొదలైనచోట్ల మాత్రమే, చక్కలిగింతలు పెట్టడం తనకు చేతకానట్లుగా పెట్టాలి.



భర్త ఎంతో నిబ్బరంగా వుండి తనే గెలుస్తానన్నట్లుగా చిరునవ్వులు చిందిస్తుంటాడు. అప్పుడు భార్య "భా! మీరే గెలిచారు. నేనే ఓడిపోయాను". ఎక్కడ పెట్టమంటారు ముద్దులు చెప్పండి అనాలి. "నేనే గెలిచాననే

గర్వంతో, నీకు ఎక్కడ పెట్టాలని వుంటే అక్కడపెట్టు" అంటాడు. ఇప్పుడు స్త్రీ చాకచక్యంగా భర్తకు పూర్తి అంగస్తంభన కలిగే విధంగా అతని పెదవుల మీద గొంతు దగ్గర ఛాతీమీద బొడ్డుమీద ముద్దులు పెడుతూ ముద్దులు పెట్టే నెపంతో తన మర్మాంగాన్ని భర్త మర్మాంగానికి రాపిడి కలిగిస్తూ చివరిగా భర్త మర్మాంగం మీద ముద్దు పెట్టాలి. అప్పటికే భర్తకు ఒళ్ళంతా మత్తు ఆవరించి వుంటుంది. అదిగమనించి ఇప్పుడు మీరు నాకు చక్కలిగిలి పెట్టండి" నేను కూడా తప్పకుండా గెలుస్తాను అంటూ తన వంపు సొంపులు భర్తను కవ్వించే విధంగా కొంటె చూపులతో కవ్విస్తూ అనాలి. భర్త అప్పటికే కామవాంఛతో రగిలి పోతూ వుంటాడు కాబట్టి చాన్స్ దొరికింది కదా అని భార్య మెడ మీద, స్తనాల మీద, నడుము ఒంపుల మీద, బొడ్డు దగ్గర, చంకల్లోను చక్కలిగిలి పెడుతుంటాడు. ఆ చక్కలిగింతలకు భార్య ఓర్చుకోలేనట్లుగా అటు ఇటు కదులుతూ, ఆ కదలికల్లో దుస్తులు విడిపోయి రెండు మర్మాంగాలు ఒకదానితో ఒకటి రాసుకొంటుండగా, ఆ మధురమైన స్థితిలో తటాలున భర్త మీదికి ఒరిగిపోయి, చకచక తన పథకాన్ని అమలు చేయాలి. భర్త మర్మాంగాన్ని తన యోనిలో దూనుపుకోవాలి. వెంటనే భర్త ఏమీ మాట్లాడక ముందే తన పెదవులతో అతని పెదవులను మూసి అధరపానం చేయాలి.

ఇలాచేయటం వల్ల, అంతకు ముందు వరకు ఆ విధమైన అనుభూతిని ఎరుగని భర్త, అనిర్వచనీయమైన ఆనంద డోలికల్లో వూగిసలాడుతూ, తను కింద వున్నాడా, పైన వున్నాడా? అనే స్పృహను కూడా కోల్పోయి మన్మథ సామ్రాజ్యంలో విహరిస్తూ వుంటాడు. ఈ అవకాశాన్ని స్త్రీ సద్వినియోగం చేసుకొంటూ తన శక్తిమేరకు ఒంటికి చెమటలు పట్టేవరకూ, అనేకసార్లు భావప్రాప్తిని పొందుతూ సుఖించవచ్చు. తనకు పూర్తి సంతృప్తి కలిగిన తరువాత తన ఏమీ ఎరుగని దానిలాగా 'అయ్యో! ఇదేంటండీ, అనుకోకుండా ఇలా జరిగి పోయింది" అంటూ మురిపెంగా చూస్తూ సిగ్గును బిడియాన్ని అభినయించాలి. " ఎలా జరిగితే ఏం? ఈ కొత్త భంగిమ భలే ఆనందంగా ఉందోయ్" అంటూ భర్త తను మెల్లగా పైకి లేచి, భార్యని వెనక్కువాల్చి, మళ్ళీ కామయుద్ధాన్ని ప్రారంభిస్తాడు. అప్పటివరకు పూర్తి విశ్రాంతిగా వుండటం వల్ల, రెట్టించిన ఉత్సాహంతో విజృంభిస్తాడు.

ఇది ఇరువురికి మహానందాన్ని కలిగించే మధురమైన ప్రక్రియ కాబట్టి, తన వాంఛ తీర్చుకోవటం కోసం, స్త్రీలు, తమ భర్తల వద్ద ఇలా అభినయించటంలో ఎలాంటి నేరమూ లేదు. అయితే ఈ భంగిమలో అనేకసార్లు భావప్రాప్తి పొందటానికి అలవాటు పడి, రోజూ ఇదే భంగిమలో రతి చేయాలనుకోవటం మాత్రం నేరమే అవుతుంది. అప్పడప్పడు ఒక మార్పుకోసం మాత్రమే ఈ భంగిమను అనుసరించవలసినదిగా మా పాఠకులను కోరుతున్నాము.

కాత్స్యాయన మహర్షి చెప్పిన రకరకాల రతి బంధాలు దాంపత్య జీవన సుమగంధాలు

పురుషుల్లో భేదాలు

పురుషుల్లో 1) శశిజాతి పురుషుడు (కుందేలు వంటి మృధుస్వభావి) 2) వృష జాతి పురుషుడు (ఎద్దుజాతి) అశ్వజాతి పురుషుడు (గుర్రం) ఇలా మగవాళ్లను 3 విధాలుగా భారతీయ కామశాస్త్ర కారులు విభజించారు.

వీరిలో 1) శశిజాతి పురుషుడి మర్మాంగం బాగా స్తంభించి వున్నప్పుడు ఆరు అంగుళాల పొడవు వుంటుంది. 2) వృషజాతి పురుషుడి మర్మాంగం, మదన వాంఛలతో బాగా బిర్రబిగిసి వున్నప్పుడు తొమ్మిది అంగుళాల పొడువు వుంటుంది. 3) అశ్వని జాతి పురుషుని మర్మాంగం రతి భావనలో నిండి దృఢంగా వున్నప్పుడు పన్నెండు అంగుళాల పొడవు వుంటుంది.



స్త్రీలలో భేదాలు

స్త్రీలలో 1) మృగీజాతి స్త్రీ (జింకలాగా మృధువైన స్వభావి)

2) బడబ జాతి స్త్రీ 3) హస్తినీ జాతి స్త్రీ (ఏనుగు) ఇలా మూడు

విధాలుగా స్త్రీ బేధాలను శాస్త్రకారులు నిర్ణయించారు.

వీరిలో 1) మృగీజాతి స్త్రీ మర్మాంగం ఆరు అంగుళాల లోతు కలిగి వుంటుంది. 2) బడబ జాతి స్త్రీ మర్మాంగం తొమ్మిది అంగుళాల లోతు వుంటుంది. 3) హస్తినీ జాతి స్త్రీ మర్మాంగం పన్నెండు అంగుళాల లోతు వుంటుంది.

ఏ రకమైన స్త్రీ కి - ఏ రకమైన పురుషుడు సమరతుడు

1) శశిజాతి పురుషుడు - మృగీజాతి స్త్రీ ఈ ఇరువురికి దాంపత్య బంధం కుదిరితే, వారి వైవాహిక జీవితం నిత్యకళ్యాణ పచ్చతోరణ మవుతుంది. ఎందుకంటే ఇద్దరి మర్మాంగాలు, ఆరగంగుళాల ప్రమాణంతో సమాన స్థాయిలో వుంటయ్. కాబట్టి వారి రతి సమరతి అంటారు.

2) వృషజాతి పురుషుడు, బడబజాతి స్త్రీ ఈ ఇరువురు వివాహమాడి కూడితే వీరి సంభోగం కూడా అత్యంత సుఖప్రదమౌతుంది. ఎందుకంటే వీరు ఇరువురి మర్మాంగాలు తొమ్మిదంగుళాల ప్రమాణం కలిగి వుంటయ్ కాబట్టి వీరి రతిని కూడా సమరతి అంటారు.



3) అశ్వజాతి పురుషుడు, హస్తినీ జాతి స్త్రీ ఈ ఇరువురు పన్నెండు అంగుళాల మర్మాంగ ప్రమాణం కలిగి వుంటారు. కాబట్టి వీరి దాంపత్య బంధం కూడా సమరతమే అవుతుంది.

విషమ రతులు - ఆరువిధాలు ఉదాహరణలు

అంటే హెచ్చు తగ్గుల మర్మాంగ ప్రమాణాలు గల స్త్రీ పురుషుల కలయిక అనిఅర్థం. ఎక్కువ మర్మాంగపు లోతుగల స్త్రీతో తక్కువ మర్మాంగపు పొడువు గల పురుషుడు కలయిక గానీ, అలాగే ఎక్కువ అంగప్రమాణం గల పురుషుడు తక్కువ అంగ ప్రమాణం గల స్త్రీతో కలవటం గానీ, సంపూర్ణ సుఖాన్ని అందివ్వలేవు. వాటిని విషమ రతులు, అసమరతులని చెప్పబడతయ్.

1) పన్నెండు అంగుళాల పొడవైన మర్మాంగం గల అశ్వజాతి పురుషుడు, తొమ్మిది అంగుళాల లోతుగల బడబజాతి స్త్రీతో కలవటం.

2) తొమ్మిది అంగుళాల పొడవైన మర్మాంగం గల వృషజాతి పురుషుడు, ఆరు అంగుళాల లోతైన యోని గల మృగీజాతి స్త్రీతో సంపర్కం జరపటం.

3) ఆరు అంగుళాల పొడవైన శిశినము గల శశిజాతి పురుషుడు, తొమ్మిది అంగుళాల లోతైన యోనిగల బడబ జాతి స్త్రీతో సంభోగించటం.

4) తొమ్మిది అంగుళాల పొడవైన పురుషాంగం కల వృషజాతి పురుషుడు, పన్నెండు అంగుళాల లోతైన మదన మందిరము గల యువతిలో క్రీడించటం.

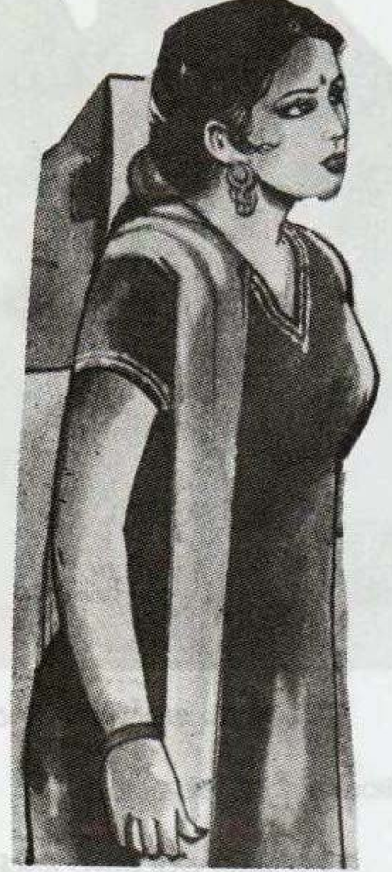
5) పన్నెండు అంగుళాల పొడవైన పురుషాంగం గల అశ్వజాతి పురుషుడు, 6 అంగుళాల లోతుగల మృగీజాతి స్త్రీతో కామకేళిలో పాల్గొనటం.

6) ఆరు అంగుళాల పొడవైన అంగము గల శశిజాతి పురుషుడు, పన్నెండు అంగుళాల లోతుగల హస్తినీ జాతి స్త్రీతో రతి క్రీడకు దిగటం.

ఈ విధమైన అసమ విషమ రతుల వల్ల స్త్రీ పురుషుల్లో ఏ ఒక్కరికి సంపూర్ణమైన రతి సంతృప్తి కలుగదు.

స్త్రీపురుష సంభోగ వేగ భేదాలు

స్త్రీ పురుషుల సంభోగ శక్తిలో పుట్టుకతోటే వారి వారి శారీరక మానసిక స్థాయిని బట్టి సంభోగ వేగాలలో తేడాలుంటయ్. అవి క్లుప్తంగా తెలుసుకుందాం.



పురుషుల వేగ భేదాలు

ఏ పురుషుడు ఎంతవేగంగా రమిస్తాడు ?

1) తక్కువ వీర్యశక్తి కలిగి,అతి త్వరగా సంభోగ ప్రక్రియను పూర్తి చేసే మగవాడు, మందవేగుడు అని పిలువబడతాడు.

2) మధ్యరకమైన వీర్యశక్తి కలిగి అంటే మరీ తక్కువ గానీ, మరీ ఎక్కువ గానీ కాకుండ ఒక మోస్తరుగా వీర్యశక్తి కలిగి సంభోగంలో కొంత సమయం పాటు వీర్యాన్ని నిలుప గలిగిన వాడు మధ్య వేగుడు అని పిలువబడతాడు.

3) అధికమైన వీర్యశక్తి వుండి అధిక సమయం సంభోగంలో పాల్గొనే పురుషుడు "చండ వేగుడు" అంటే తీవ్రమైన వేగం కలవాడు అని పిలువబడతాడు.



స్త్రీల వేగ భేదాలు

ఏ స్త్రీ ఎంతవేగంగా రమిస్తుంది ?

1) సంభోగం పట్ల తక్కువ ఆసక్తి కలిగి, అతి తక్కువ రతి జలము కలిగి, పురుషుని మోటుఘాటు సరసానికి అసలు తట్టుకోలేని స్త్రీని "మందవేగ" అంటారు.

2) సంభోగం మీద మధ్యరకమైన వాంఛ కలిగి, పురుషుని ఘాటు సరసాలను కొంత మేరకు భరించగల స్త్రీని "మధ్యవేగ" అంటారు.

3) సంభోగం పట్ల అమితమైన ఆసక్తి కలిగి, పురుషుడు చేసే బిగి కౌగిళ్ళు, దంత నఖ క్షతాలకు దీటుగా నిలబడి అధిక సమయం సంభోగ సంతృప్తిని వాంఛించే స్త్రీని చండవేగ అంటారు.

- బడబజాతి స్త్రీ అంటే 9 అంగుళాల యోని లోతుగల స్త్రీ అశ్వజాతి పురుషునితో అంటే 12 అంగుళాల పొడవైన మర్మాంగముగల పురుషునితో సంభోగించే సమయంలో, తను వెల్లకిల పడుకొని రెండు తొడలను సాధ్యమైనంత విశాలంగా తెరచి వుంచాలి. దీనివలన ఆమె యోని విశాలమై సంభోగం సంతృప్తిగా జరుగుతుంది.
- బడప జాతి స్త్రీ (9 అం) శశిజాతి పురుషునితో (6 అం) సంభోగం జరిపేటప్పుడు పురుషుని మర్మాంగం తనకన్న చిన్నదిగా వుంటుంది కాబట్టి, తన తొడలను రెండింటిని సాధ్యమైనంత దగ్గరకు చేర్చి భగాన్ని బిగుతుగా వుంచి సంభోగం జరపటం ద్వారా ఇరువురు సంతృప్తిని పొందవచ్చు.
- అదేవిధంగా మృగీజాతి స్త్రీ (6 అం) వృషజాతి పురుషునితో (9అం) సంభోగం జరిపేటప్పుడు తొడలను తెరచివుంచి, యోనిని విశాలంగా చేసి సుఖించాలి.
- అలాగే హస్తినీ జాతి స్త్రీ (12 అం) వృషజాతి పురుషునితో (9అం) సంభోగించేటప్పుడు, తన తొడలను బాగా దగ్గరగా ముడిచి తన మర్మాంగాన్ని చిన్నదిగా చేసి అతనితో సంభోగం జరపాలి. ఈ రెండు రకాల రతులను ఉచ్ఛరతులు అని కూడా అంటారు.
- ఈ ఉచ్ఛరతుల్లో, సంభోగం జరపబోయే ముందు స్త్రీ యోనిముందు కూర్చున్న పురుషుడు తన తొడలను స్త్రీ తొడలపై వేసి నొక్కి ఆమె యోని విశాలంగా చేసి, తన మర్మాంగాన్ని మెల్లమెల్లగా ప్రవేశపెడుతూ రతి జరపటాన్ని గ్రామ్యబంధం అంటారు.
- ఇదే పద్ధతిలో, పురుషుడు తన తొడలపై స్త్రీ తొడలను వేసుకొని రమించటాన్ని నాగరక బంధం అంటారు. ఈ రెండు మరియు పైన తెలిపిన ఇంద్రాణీ బంధం, ఈ మూడు భంగిమలు మృగీజాతినాయికకు బాగా అనువుగా వుంటయ్.
- హస్తినీ జాతిస్త్రీ (12 అం) వృషజాతి పురుషుడు (9 అం) సంభోగించే సమయంలో స్త్రీ పురుషులు ఇరువురు కాళ్ళు బార్లచాపుకొని రతి జరపాలి. ఈ బంధాన్ని సంపుటక బంధం అంటారు. ఈ బంధంలో అడుగున వున్న స్త్రీ కాళ్ళు వెడల్పుగా బార్లా చాపుకొని వుంటుంది కాబట్టి, పైనుండి పురుషుడు సంభోగం జరిపేటప్పుడు అతని మదనాంగం యోనిలోపలకంట ప్రవేశించటానికి అవకాశం కలుగుతుంది.
- స్త్రీ ఆడగుర్రం లాగా ముందుకు వంగి కదలకుండా వుంటే, పురుషుడు మగ గుర్రంగా వెనుక నుండి జరిపే సంభోగ భంగిమను బాడబక బంధం అంటారు.

- స్త్రీ తన కాళ్ళు పైకి ఎత్తి వుంచితే పురుషుడు ఆమె మోకాళ్ల కింది భాగాన్ని తన భుజాలపై పెట్టుకొని తొడలను కౌగిలించుకొని రమించటాన్ని జంభితక బంధం అంటారు.
- స్త్రీ వెల్లకిల పడుకొని వుండి తన రెండు పాదాలను పురుషుడి వక్షస్థలం మీద ఆనించి వుంచినపుడు, పురుషుడు తన చేతులతో స్త్రీ మెడను కౌగిలించుకొని సంభోగం జరిపితే దాన్ని ఉత్పీడితక బంధం అంటారు.
- పై విధంగానే స్త్రీ ఒకదాన్ని పురుషుడి వక్షస్థలం మీద వుంచి, రెండో పాదాన్ని చాచి వుంచగా పురుషుడు ఆమె మెడను కౌగిలించుకొంటూ జరిపే రతి క్రీడను అర్థ ఉత్పీడితక బంధం అంటారు.
- ఇంకా స్త్రీ పురుషులు నిలుచొని, గోడకానుకొని, నీటిలో స్నానమాడుతూ నేల మీద కూర్చొని సాగించే అనేక రకాల రతి బంధాలు వాత్సాయన మహర్షి చేత నిషేధింపబడినయ్. ఇలాంటి భంగిమల్లో జరిపే సంభోగంలో స్త్రీ పురుషుల్లో ఒక్కరికి సంపూర్ణ సంతృప్తి కలుగనేరదని, అసంపూర్ణంగా, అసంతృప్తితో, ఆదుర్దాగా సాగించే సంభోగ భంగిమల వల్ల, భావప్రాప్తి, సుఖప్రాప్తి రససిద్ధి కలుగబోదని వాటిని నిషేధించారు.



పశువులు, పక్షులు, మానవజాతికి గురువుల వంటివి.

వాటి నుండి మానవుడు తన జీవన విధానాన్ని మలచుకున్నట్లుగానే సంభోగ భంగిమలు కూడా జంతువుల నుంచే మానవజాతి అభ్యాసం చేసింది. కుక్కల వలె చేసుకునే సంభోగ బంధాన్ని శునక బంధం అని, లేళ్లవంటి సంభోగ బంధాన్ని ఐణీయ బంధమని, మేకల వలె చేసే సంభోగ బంధాన్ని ఛాగల బంధమని, గాడిదలవలె చేసుకునే బంధాన్ని గర్ధభక్రాంత బంధం అని, పిల్లుల వలె గోప్యంగా చేసుకునే సంభోగాన్ని మార్జాల లలితక బంధమని ఇలా అనేక రకాల బంధాల గురించి మన శాస్త్రకారులు వివరించారు.

స్త్రీల అభిష్టాలను, అభిరుచులను ఎరిగి, వారికి భావప్రాప్తి కలిగేవిధంగా పురుషులు సంభోగం జరపగలగాలి. అందుకు ప్రకృతిలోని పశుపక్ష్యాదుల రతి క్రీడా భేదాలను మానవులు ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తూ, కొత్తరకాల రతి బంధాలను సృష్టించుకొంటూ సుఖించాలని ఆయుర్వేద శాస్త్ర కారులు నిర్ధారించారు. నేటి ఆధునిక యుగంలోని కొన్ని రకాల రతి భంగిమల గురించి చెప్పకుందాం.

హస్త ప్రయోగము - మానసిక భయము



హస్త ప్రయోగం వల్ల జరిగే నష్టం కన్నా, దానికి సంబంధించిన మానసిక భయం వల్ల కలిగే నష్టమే ఈనాటి యువతరంలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. సృష్టిలోని ప్రతిప్రాణికి యుక్తవయసు వచ్చాక మర్మావయవం దగ్గర సలుపు పుట్టటం, ఆ సలుపు ఎందుకు కలిగిందో తెలియక అంగాన్ని నలపటం, పిసకటం, వెనుకకు ముందుకు ఊపటం, ఈ ఊపుడులోను, అంతిమంగా జరిగే వీర్యస్కలనంలోను కలిగే అనిర్వచనీయమైన ఆనందానికి అలవాటుపడి, అదే పనిని అప్పడప్పడు, అంటే శృంగార భావనలు కలిగినప్పడల్లా చేసుకోవటం సృష్టి ఆదినుండి జరుగుతున్న తతంగమే.

ఆ తరువాత మానవ సమాజము, సమాజపు కట్టుబాట్లు, శాస్త్రాలు, పుట్టిన తరువాత, ఈ విధమైన ముష్టిమైధునము అంటే హస్తప్రయోగము అనే అలవాటు అనారోగ్యకరమని, వీర్యనాశనం వల్ల శారీరక సత్వం క్షీణిస్తుందని మన పూర్వీకులు ఆంక్షలు విధించారు.

"చిన్న పామును కూడా పెద్ద కర్రతోనే కొట్టాలి" లేకపోతే అది తప్పించుకొని మనలనే కాటువేయవచ్చు, అనే భావనతో మన ప్రాచీన శాస్త్రకారులు చిన్నదోషాన్ని కూడా సమాజంలో లేకుండా చేయాలనే తలంపుతో,

"ముష్టిమైధునం వల్ల అనేక్క మానసిక, శారీరక దుర్గుణతలు కలుగుతాయని" దాన్ని యువకులు నిషేధించాలని సూచించారు. అయితే శాస్త్రంలో "అబద్దం ఆడరాదు. ఎప్పుడూ సత్యమునే పలుకుము" అని ఎంత ఘోషించినా మానవుడు అబద్దం ఆడకుండ అసత్యాన్నే మాట్లాడుతూ ఎలా జీవిస్తున్నాడో, ఈ హస్త ప్రయోగ విషయంలో కూడా అనాదినుండి ఎన్ని ఆంక్షలున్నా, మానవుడు ఈ అలవాటును ఆచరిస్తూనే వచ్చాడు. వివాహానికి ముందు నూటికి ఏ ఒకరో ఇద్దరో తప్ప, మిగిలిన మగవారంతా కొన్నిసార్లైనా ఈ హస్త ప్రయోగం చేసుకునే వుంటారు.

ప్రాచీన కాలంలో - హస్త ప్రయోగం

పురుషుడి మర్మావయవం, శరీరంలోని మిగిలిన చేయి, కాలు, ముక్కు వంటి అస్థిరమైన పరిమాణం గల అవయవం కాదు. అది మనసుతో సంబంధం వుండి సృష్టికి మూలభూతమైన జననేంద్రియం. అందమైన సుందరాంగులు కనిపించినా, వారి నిండైన యౌవన సంపద అగుపించినా, లేక అలాంటి రూప లావణ్యాతిశయం గల సౌందర్యము మనసులో మెదలినా, లేక వారితో తాను రతి జరిపినట్లు భావించుకున్నా ఆ భావనా శక్తిని బట్టి పురుషుల మర్మాంగం పొడవుగా లావుగా బిర్రబిగుసుకున్నట్లుగా స్తంభిస్తుంది.

పూర్వకాలంలో దాదాపు ప్రజలందరూ పగటిపూట ఎవరి పనుల్లో వారు నిమగ్నమై కాయకష్టం చేస్తుండేవారు. ఆ సమయంలో వారి ధ్యాస అంతా పనిమీదనే వుండేది. వేరే ఆలోచనలకు ఆస్కారమే వుండేది కాదు. ఇక రాత్రి కాగానే ఆరుగంటలకే భోజనం చేయటం, అప్పటికే బాగా అలసిపోయి వుండటం వల్ల వెంటనే నిద్రపోవటం అలవాటుగా వుండేది. ఏ పండుగ దినాల్లోనో, తిరణాలలోనో, వివాహాలలోనో యువతీ యువకులు తారసపడటం, ఒకరినొకరు కవ్వించుకోవటం, నవ్వించుకోవటం, తద్వారా వారిలో కామ భావనలు కలగటం జరిగేది. ఆ సందర్భాల్లో వారు హస్త ప్రయోగం వంటి స్వయంతృప్తి విధానంతో కామవాంఛలను చల్లార్చుకునేవారు. పెద్దలంటే భయము, గౌరవము వున్న ఆ రోజుల్లో పరాయి స్త్రీని కన్నెత్తి చూడకూడదనే కట్టుబాట్లు కఠినంగా వున్న ఆ కాలంలో యువకులు, స్త్రీలవైపు చూడడానికి కూడా భయపడేవారు. అందువల్ల ఆకాలంలో పురుషుల్లో, హస్త ప్రయోగపు అలవాటు నామమాత్రంగా మాత్రమే వుండేది. పైగా మగవాడికి కోరమీసం వచ్చీరాగానే బలవంతంగానైనా పెండ్లి జరిపించేవారు. భార్యతో శృంగార క్రీడలు అలవాటైన తరువాత హస్తప్రయోగాన్ని వారు మరచిపోయేవారు. హస్త ప్రయోగ దోషాల వల్ల అంగం సరిగా స్తంభించక, నపుంసకులైన ఉదాహరణలు, నాటి సాహిత్యంలో విశేషంగా కనిపించటం లేదు.

ఆధునిక కాలంలో - హస్త ప్రయోగం - యువకులకు చదువుల వియోగం



ఈనాడు దాదాపు ప్రతి యువకుని హృదయంలోను ఈ హస్త ప్రయోగపు భయము ఒక బడబాగ్నిలా రగులుకుంటుంది. టీ:వీల్లోను, సినిమాల్లోను చెత్త పత్రికలలోను, అర్ధనగ్న, పూర్తి నగ్నమైన స్త్రీల అంగాంగాలను చూసే అవకాశం నేటి యువకులకు పుష్కలంగా వుంది. ముద్దులు, కౌగిలింతలు, ఒకరినొకరు రుద్దుకోవటం, గుద్దుకోవటం వంటి దృశ్యాలు చూసిన యువకుల గుండెల్లో శృంగారపు ఆటంబాంబులు బ్రద్దలవుతున్నయ్. పగలు రాత్రి అనే బేధం లేకుండ, చదువుమీదకు ధ్యాస వెళ్లకుండ, పదే పదే స్త్రీల ఒంపుసొంపులను ఊహించుకోవటం, అంగస్తంభన జరగగానే, ఏ గోడ ప్రక్కకో, బాత్‌రూమ్‌కో పరుగెత్తి, లేక అంత ఓర్పు కూడా లేకపోతే మంచం మీదనే బోర్లపడుకొని రుద్దుతూ, అంగాన్ని నలుపుకొంటూ వీర్య స్కలనం చేసుకొని సంతృప్తి పడటం చాలా



మితిమీరిపోయింది. ఈ శృంగార భావాలను ఊహల్లో కాకుండ నిజజీవితంలో అనుభవించాలనే ఆరాటం పుట్టి, అమ్మాయిల వెంట పడటం, ప్రేమ పాఠాలు వల్లించటం, కాదంటే దేవదాసులా సిగరెట్లు తాగటం, మందు కొట్టటం, ఆ తరువాత మళ్లీ మరో అమ్మాయికి వల విసరటం, చివరకు ఇంటి పక్కనో, ఇంటి ఎదురుగానో వున్న అమ్మాయిని ప్రేమ ముగ్గులోకి దింపటం, ఎవరైనా చూస్తారేమో అనే భయం ఒకవైపు, అసలు స్త్రీతో ఎలా సంభోగం జరపాలో తెలియని తికమక ఒకవైపు పీడిస్తుండగా ఆ భయంతో అంగం సరిగా స్తంభించక వెంటనే స్కలనం జరిగిపోవటం, అది హస్త ప్రయోగం వల్ల కలిగిన నపుంసకత్వం అని అనుమానించటం జరుగుతుంది. క్రమంగా ఆ అనుమానమే పెనుభూతమై, ఏ శృంగార భావనలు లేకుండా, అంగాన్ని పట్టుకొని లాగటం, పీకటం, అది ఎంతసేపటికీ స్తంభించక పోవటంతో, తనకు నపుంసకత్వం వచ్చిందనే నిర్ణయానికి రావటం జరుగుతుంది.



తాను ప్రేమించిన అమ్మాయితో మరోసారి రతిజరిపే వీలు దొరికినపుడు, అంతకు ముందుకన్న ఎక్కువ ఆందోళనతో, ఈసారైనా అంగం బిగుసుకుంటుందో లేదో అనే అనుమానంతో ప్రయత్నించటం. ఆ అనుమానం వల్ల, రతికి అనువైన వాతావరణం లేక పోవటం వల్ల, అంగం అసలు బిగుసుకోకపోవటం, దాన్ని లాగి పీకి అరకొరగా స్తంభింపచేసి, యోని వద్దకు వెళ్లేసరికి స్కలనం జరగటం, ఆ అమ్మాయి అసంతృప్తితో, అమాయకత్వంతో, ఆవేశంతో, ఛీ! నువ్వేమి చెయ్యలేవు. అసలు నువ్వు మగాడివే కాదు. నీ అంగం చిన్న పిల్లలంత పొడవు కూడా లేదు" అని తిట్టి వెళ్లిపోవటం, ఆ దెబ్బతో ఈ మగవాడు ఇక నేను బ్రతకటమే అనవసరం" అనే ఆలోచనకు వచ్చి, చదువును, భవిష్యత్తును పూర్తిగా నాశనం చేసుకొని, తల్లిదండ్రుల ఆశల్ని అడియాసలు చేసి, అనునిత్యం కుమిలిపోతూ రోగిష్టులుగా మారటం జరుగుతుంది.

ఈ అమాయక యువకుల అవసరాన్ని అవకాశంగా తీసుకున్న సెక్స్ స్పెషలిస్టులైన వైద్య పండితులు ఈ యువకుల మానసిక లోపాలను సరిచేయకుండ, వారి మనసులోని భయాన్ని తొలగించకుండ, వారిని ఉన్నత భవిష్యత్తు వైపు నడిపించకుండ, వందలు వేలు గుంజుతూ, వారిలో లేని లోపాన్ని నిజం చేసి ఆయువకుల భవిష్యత్తు నాశనం చేసి, వారి కుటుంబాల ఉసురు పోసుకొంటున్నారు. ఈ సందర్భాల్లో యువకులు తెలుసుకోవలసిన కొన్ని నిజాలు మనం చెప్పకోవాలి. ఎందుకంటే నేటి యువతరమే రేపటి దంపతులు కాబట్టి.



యువతీ యువకులు తెలుసుకోవలసిన జరిగిన సంఘటనల్లోని యదార్థాలు

- ❑ రతి గురించి కనీస అవగాహన కూడా యువతీ యువకులు ఇద్దరికి లేకపోవటం
- ❑ స్త్రీ మర్మాంగంలో యోని రంధ్రం ఎక్కడుంటుందో ఆ యువకుడికి, పురుషుడి మర్మాంగాన్ని తన యోనిలో ఎక్కడ పెట్టుకోవాలో ఆ యువతికి తెలియక పోవటం
- ❑ పెండ్లికి ముందే సంభోగంలో పాల్గొనకూడదనే అపరాధ భావన ఆ యువతిలో కలగటం.
- ❑ ఎవరైనా చూస్తే తన బ్రతుకు నాశనమౌతుందనే భయం ఆమెలో వుండటం

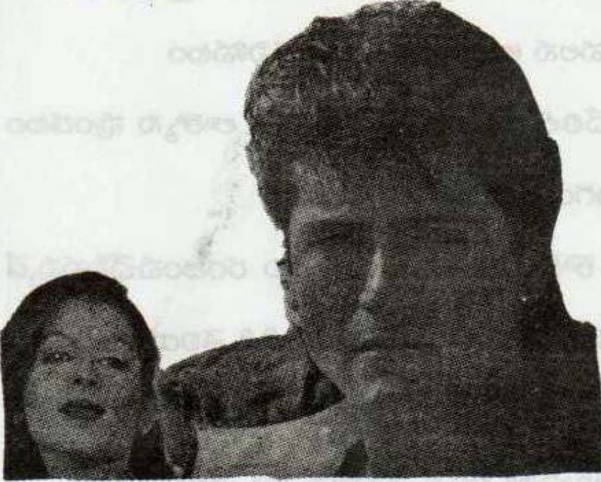
- తొలి సంభోగంలో కన్నెపొర పగిలి రక్తం కారి ఏదైనా ప్రమాదం సంభవిస్తుందేమోననే ఆందోళన ఆమెలో వుండటం
- తాను ఏ భంగిమలో వుండి సహకరిస్తే పురుషుడు తన యోనిలోకి ప్రవేశించగలుగుతాడో ఆ స్త్రీకి తెలియక పోవటం
- తొలికలయికలో స్త్రీకి సహజంగా కలిగే సిగ్గు, బిడియము, భయము, కంగారు వీటివల్ల స్థిరంగా వెల్లకిలా పడుకొని తొడలు ఎడంచేసి నిస్సిగ్గుగా ఉండలేకపోవటం.
- సంభోగానికి అనువైన మెత్తటి పడక గానీ పరుపుగానీ లేకుండ, ఏ నేలమీదనో, బండమీదనో, గుంట పడిన కుక్కిమంచం మీదనో, జారిపోయే నైలాన్ నవారు తాడు మంచం మీదనో సంభోగానికి ప్రయత్నించటం.
- యువకుడిలో తన హస్త ప్రయోగపు అలవాటు వల్ల అంగం బిగుసుకుంటుందో లేదో అనే ఆత్మన్యూనతా భావం అతిగా వుండటం
- అప్పటికే ఆ యువకుడు అనేకసార్లు ఊహాలోకాల్లో తేలితేలి అంగస్తంభన చేసుకొని హస్త ప్రయోగంతో సంతృప్తి పడి, అలాంటి భావనలు పాతబడి పోవటం వలన అంగస్తంభన జరగకపోవటం
- ఆ యువకుడు అంతకు ముందు అనేకసార్లు తన చేతిలో అంగాన్ని నలుపుకొని, లాక్కొని వుండటం వలన తన స్పర్శ తనకు పాతబడి పోవటం వలన అంగం బిగుసుకొనక పోవటం
- స్త్రీ పూర్తి ఇష్టంతో వుండి తన స్పర్శతో, ముద్దులతో, కౌగిలింతలతో పురుషుడిని రంజింపచేసినప్పడే అతని మదనాంగం సంపూర్ణంగా స్పందించగలుగుతుందనే నిజం ఆ యువకుడికి తెలియకపోవటం
- తాను ప్రేమించిన అమ్మాయితో సంభోగానికి పూనుకునే కొన్ని గంటల ముందునుంచే ఆమెకు సంబంధించిన శృంగార భావనల తాకిడికి ఆ యువకుడిలో వీర్యం పతనావస్థకు చేరివుండటం
- స్త్రీ తన మాటలతో చేష్టలతో పురుషుణ్ణి ప్రేరేపించగలిగినప్పడే సక్రమ స్తంభన జరుగుతుందనే యదార్థం ఆ ఇరువురికి తెలియక పోవటం.

ఇలాంటి అనేకానేక కారణాలను అర్థం చేసుకోకుండ, నేటి యువకులు, తమకు నపుంసకత్వం ప్రాప్తించిందని, మానసిక నపుంసకులుగా మారి తమ బంగారు జీవితాలను బలిచేసుకుంటున్నారు. ఈ అనుమానాలను ఆత్మన్యూనతా భావాన్ని కొంతకాలం పాటు మనసునుండి తీసివేస్తే, అదే ఈ లోపానికి సరైన దివ్యఔషధంగా మారి ఆరోగ్యం అందిస్తుంది.

హస్త ప్రయోగానికి రాం రాం - అంగస్తంభన జాం జాం

మేఘాలు ఎంత త్వరగా కమ్ముకొని ఎంత త్వరగా మాయమై పోతయ్యో అలాగే ఈ హస్తప్రయోగం అనే అలవాటు కూడా ఎంత త్వరగా ఒంటపట్టిందో, అంత త్వరగానే దానికి మంగళ హారతి పట్టాలి. ఆహారం, నిద్ర, దాహం ఇవన్నీ మనిషికి అవసరమైనట్లుగానే సంభోగం ద్వారా ఇంద్రియ స్ఖలనం జరిపి ఆనందం పొందటం కూడా అవసరమే. అయితే నిద్ర అవసరం కదా అని రోజుల తరబడి నిద్రపోతూ, తిండి అవసరం కదా అని గంటల తరబడి అదేపనిగా తింటూ, నీరు అవసరం కదా అని లీటర్లకు లీటర్లు నీరు తాగుతూ వుంటే అవసరం అనవసరంగా మారి అసలుకే ఎసరు పెట్టినట్లుగా అతిసంభోగం, అతి వీర్యస్ఖలనం వల్ల అనవసరమైన ఇబ్బందులు కలుగుతయ్. కాబట్టి యువకులంతా ఈ నగ్న సత్యాన్ని తెలుసుకొని హస్త ప్రయోగాన్ని కొన్ని మాసాలపాటు ఆపగలిగితే, శరీరం పునరుజ్జీవనమై అంగం యధాతధంగా స్తంభిస్తుంది.

హస్త ప్రయోగం అనే నకిలీ సుఖం ఎలా అలవాటు అవుతుంది?



రతిక్రీడ జరపాలంటే పురుషుడికి తోడుగా స్త్రీ వుండాలి గానీ, హస్త ప్రయోగానికి స్త్రీ అవసరం లేకపోవటం ప్రధానకారణం. సంభోగంలో పాలుపంచుకోవాలంటే పెద్దల అనుమతితో భార్యగా వచ్చిన స్త్రీ వుండాలి. ఆమెతో పాటు అనువైన పడకగది వంటి అనేక సౌకర్యాలు అవసరమవుతయ్. కానీ హస్త ప్రయోగానికి ఎవరి అనుమతి, ఏ పడకగది, ఏ స్త్రీ అవసరమే లేదు. ఏ బాత్‌రూం లోనో గోడచాటుకో పరుగెత్తి తనకు నచ్చిన స్త్రీని మనసులోకి తెచ్చుకొని, తన ఊహల్లో ఆమె తను ఎలా చెబితే అలా విన్నట్లుగా భ్రాంతి కల్పించుకొంటూ హస్త ప్రయోగం జరుపుకొని, అతిసులువుగా ఆనందం పొందవచ్చు. ఎన్నిసార్లు ఇలా ఆనందం పొందుతున్నా ఎవరూ చూడరు కాబట్టి ఎవరికీ తెలియదు కాబట్టి ఎవరూ నివారించలేరు. ఇలా కొంతకాలం చేసుకున్నాక మనసు ఆ మత్తుకే అలవాటు పడుతుంది. వీధిలోనో, సినిమాలోనో, టీ.వీలోనో అందమైన స్త్రీ కనపడగానే మనసు ఉవిళ్ళూరుతుంది. ఊహాలోకాల్లో, ఆ స్త్రీతో సంభోగించాలని ఆరాటపెడుతుంది. ఎందుకంటే దానికి అలవాటు చేశారు కాబట్టి. ఆరాటపడె మనసును అదుపుచేసే శక్తి అప్పటికే కోల్పోయి

వుంటారు కాబట్టి వెంటనే హస్త ప్రయోగానికి పాల్పడతారు. అంతేకాకుండ హస్త ప్రయోగం ఎన్నిసార్లు జరుపుకున్నా శారీరక తపన తాత్కాలికంగా చల్లారుతుందే కానీ, మనసుకు సంపూర్ణమైన సంతృప్తి కలుగదు. స్త్రీ సంభోగం ద్వారా మాత్రమే పరిపూర్ణమైన తృప్తిని ప్రశాంతతను పొందగలిగిన మనసు, ఆ అవకాశం లేదు కాబట్టి పదే పదే హస్త ప్రయోగం అనే తాత్కాలిక నకిలీ సుఖం కోసం వెంపర్లాడి వేధిస్తుంది. దాని వేధింపును అణచివేసే నిగ్రహశక్తి లేని యువకులు, ఆ నకిలీ సుఖానికి బానిసలౌతున్నారు.

హస్త ప్రయోగం అలవాటు నుండి ఎలా బయటపడాలి?



- యువతరంలో ధైర్యం సన్నగిల్లి పిరికితనం చోటు చేసుకుంటే భవిష్యత్ తరమే భ్రష్టమై పోతుంది. సాహసవంతమైన దృక్పథం కల యువకుడు, తనలో ఎన్నిలోపాలనైనా సరిచేసుకొని సమర్థవంతుడిగా రాణించగలుగుతాడు జరిగి పోయిన దానిగురించి పూరితే మదన పడకండి. ఆ ఆందోళన నుంచి, బయటపడే మార్గాలను తెలుసుకొని, ఆచరించి, పోయిందనుకున్న మగతనాన్ని మరింతగా పొంది శక్తివంతమైన యువకులుగా మారి, మీ జీవితాలను, మీకుటుంబాన్ని, మీ సమాజాన్ని తీర్చిదిద్దుకోవాలని పిలుపునిస్తున్నాము.
- హస్త ప్రయోగం తప్పని, ఆ తప్పు దారిలో నడవటం వల్ల నష్టపోయామని మీరు నమ్ముతున్నారు కాబట్టి, ఆ హస్త ప్రయోగాన్ని మానుకోవాలని వందసార్లు, వెయ్యిసార్లు పదే పదే నిర్ణయించుకోండి.
- మనకు నష్టము, కష్టము, కలిగించిన వ్యక్తిని మనం ఎంతగా అసహ్యించుకుంటామో, మళ్ళీ జన్మలో వారిని మన దరిదాపుల్లోకి కూడా ఎలా రానివ్వమో అలాగే మీకు నష్టాన్ని కలిగించిందనుకుంటున్న హస్త ప్రయోగాన్ని కూడా అంతకు మించిన స్థాయిలో అసహ్యించుకొని, ఆ భావననే మనసులోకి దూరనివ్వకండి.
- హస్త ప్రయోగానికి కారణమైన బూతు బొమ్మలున్న పత్రికలను, సినిమా తారల అర్ధనగ్న చిత్రాలున్న పత్రికలను, కామవాంఛలు రగిలించే ప్రతి సందర్భాన్ని, కావాలని పట్టుబట్టి కొంత కాలం పాటు నిషేదించండి. కొంతకాలం పాటు ఆ చెత్త సినిమాలు చూడకపోతే ఆ చెత్త పత్రికలు చదవకపోతే, ఆ చెత్త భావాలు ఆలోచించకపోతే, కొంపలేమీ మునగవని తెలుసుకోండి.



- వివేకానందుడు, రామకృష్ణుడు, అల్లూరి సీతారామరాజు, సర్దార్ భగత్ సింగ్, ఆజాద్ చంద్రశేఖర్, నేతాజీ వంటి మహాపురుషుల జీవిత గాధలను చదవటం, వాటి సారాంశాన్ని మనసులోకి ఎక్కించుకోవటానికి, ఆ మహాపురుషుల త్యాగ నిరతిని, నిర్భీతిని, సాహస గుణాలను, అలవరచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఎందుకంటే పవిత్ర భావాలు మనసులోకి ఎక్కుతూ వుంటే, అపవిత్ర భావాలు అదృశ్యమైపోతుంటయ్.

- స్నేహితులతో గానీ, స్త్రీలతో గానీ మాట్లాడేటప్పుడు, సెక్స్ గురించిన సంభాషణ మానుకోండి.

- ఒక నియమితమైన పద్ధతిలో రోజూ క్రమం తప్పకుండ, తెల్లవారు ఝామున లేచి వ్యాయామం చేయటం, ధ్యానం చేసుకోవటం, పాలు, పండ్లు, తాజా కాయకూరలు, నానబెట్టి మొలకెత్తించిన ధాన్యాలు, డ్రై ఫ్రూట్స్, తీపి పదార్థాలు, నెయ్యి, మీగడ, నేతిగారెలు, మినప సున్నుండలు, తేనె వీటిలో దొరికినవన్నీ తినటం అలవాటు చేసుకోండి.

- చదువును విజయవంతంగా పూర్తి చేయాలని, చక్కటి ఉద్యోగం సంపాదించాలని తన కుటుంబాన్ని ఆదుకోవాలని తన వంశానికి పేరు తేవాలని, పదే పదే తీర్మానించుకొని, ఆ అద్భుతమైన గమ్యం వైపు గమనం సాగించండి.

- అప్పుడప్పుడూ పాత అలవాట్లు మహా ఉధృతంగా వెంటపడుతుంటయ్. ఈ ఒక్కసారికే కదా అని లొంగిపోయారో, మీ ప్రయత్నమంతా బూడిదలో పోసిన పన్నీరే అవుతుంది. అలాంటి భావన కలిగినప్పుడు, దాన్ని అసహ్యించుకోండి. ఆ ఆలోచనను రేకెత్తించిన మీ మనసుకు మీరే గట్టిగా బుద్ధి చెప్పండి. ఈ దరిద్రమైన నకిలీ సుఖం వల్ల నేను పొందే లాభమేముంది? త్వరలో ఎలాగు వివాహం అవుతుంది. అప్పుడు భార్యతో ఆనందంగా ఈ అసలైన సంభోగ సుఖాన్ని పొందుతాను" అనుకొంటూ మనసును సమాధాన పరచి, వెంటనే ధ్యానం ద్వారా విశ్రాంతి పొందండి.

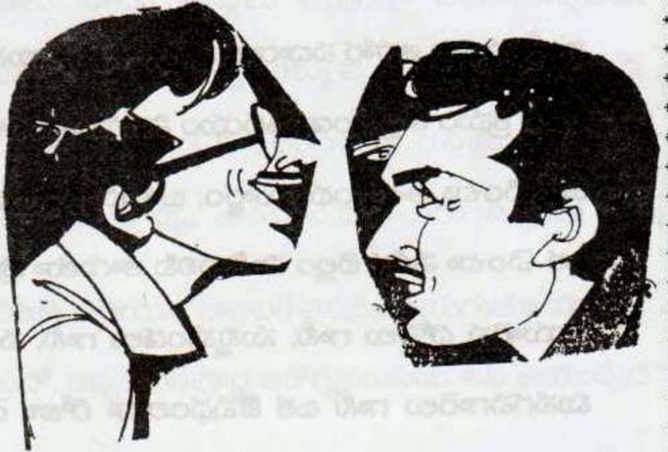
- ఒక తప్పుడు మార్గంలో నుండి బయట పడి, మంచి మార్గంలో నడుస్తూ గొప్ప గమ్యాన్ని సాధించబోతున్నామనే సంతృప్తే మిమ్మల్ని విజయపథం వైపు నడిపించగలుగుతుంది.

  ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను మర్మాంగాన్ని మంచానికి గానీ, టేబుల్‌కి గానీ, మరే వస్తువుకు గానీ గట్టిగా ఆనించవద్దు. స్నాన సమయంలో కుడా మిగిలిన అవయవాల్లాగా మర్మాంగాన్ని కూడా శుభ్రం చేయాలి గానీ, దాని వైపు పదే పదే చూసుకోవటం మానుకోండి.

- ఇలా కొంతకాలం పాటు అభ్యాసం చేసిన తరువాత శరీరం మనసు పూర్తిగా ఆరోగ్యవంతమై, తెల్లవారు ఝామునో, స్నానం చేసే సమయంలోనో, సహజమైన అంగస్తంభనలు మొదలవుతయ్. అప్పడు మీమీద మీకు పూర్తి నమ్మకం కలుగుతుంది.

ఈ పై జాగ్రత్తలు పాటించటం ద్వారా మీరు అతికష్టంగానైనా ఆ అలవాటునుండి తప్పకుండా బయటపడతారు.

హస్త ప్రయోగ బలహీనతలనుండి ఎలా బయట పడాలి?



- ఒక బలహీనత వున్నవాడే, తన బలహీనతను తెలుసుకొని బయటపడినప్పడు, అమితమైన బలవంతుడవుతాడు. ఇది సృష్టి ధర్మం. ఈ ధర్మాన్ని మీరు ముందుగా మననుకు ఎక్కించుకుంటె మీ సమస్య పరిష్కారం సులువవుతుంది.
- మీరు నమ్మితీరవలసిన మరో నగ్న సత్యం ఏమిటంటే "అతిగా శ్రమ చేయటం వల్ల శరీరం శుష్కించిందనుకోండి. కొంతకాలంపాటు దానికి విశ్రాంతి కల్పిస్తే అది మళ్లీ బలాన్ని దారుఢ్యాన్ని పుంజుకొంటుంది" ఇది కూడా ప్రకృతి ధర్మమె. ఏ మందులు మాకులు అవసరం లేకుండ, పోయిన దాన్ని తిరిగి తెచ్చుకునే స్వతంత్ర ధాతుశక్తి మనిషి శరీరంలో రక్షణ కవచంలా వుంటుంది. ఈ ధాతుశక్తినే ఆహార పదార్థాలతో మరికొంత పెంచగలిగితే మరింత తొందరగా శరీరం ఆరోగ్యం అవుతుంది.
- లేని లోపాన్ని ఉన్నట్లుగా భావించి బాధపడుతున్నా, లేక ఉన్నలోపాన్ని తలచుకొని రాత్రింబవళ్లు కుళ్లిపోతూ కన్నీరు కారుస్తున్నా, ఆ శోకం వల్ల మనసులో దిగులు అనే విషం ఉత్పన్నమై అనుమానాన్ని నిజం చేస్తూ, జీవనాన్ని సమస్త సుఖాలనుంచి దూరం చేస్తుంది.
- ఒకవేళ నిజంగానే లోపం వున్నా దాన్ని లేనట్లుగా, అది పూర్తిగా పరిష్కారమైనట్లుగా భావించుకొంటూ సదా ప్రశాంతంగా పరమానందంగా వుంటూ వుంటే, ఆ ఆనందం ప్రశాంతత అనే నుండి అమృతం ఉద్భవించి, శారీరక మానసిక లోపాన్ని సరిచేసి పూర్తి స్వస్థత చేకూరుస్తుంది. ఇదే ప్రకృతి రహస్యం. ఆ రహస్యం నుండే మానవుడు పుట్టాడు కాబట్టి, మానవుడి రహస్యం కూడా అదే.

- సహజంగా అతిగా హస్త ప్రయోగం చేసుకున్న వారికి నరాలలో బలహీనత రావటం పిక్కల్లో, తొడల్లో, గజ్జల్లో నొప్పి పుట్టటం, ప్రోస్టేట్ గ్రంథి కొద్దిగా వాపు కలిగి వీర్యం వెలువడే మూత్రనాళంలో కొంచెం సంకుచితత్వం కలిగి, శీఘ్రస్కలనం జరగటం. మూత్రంతోగానీ, మలంతో కలిసి గానీ ఇంద్రియం పతనం కావటం. శరీరమంతా నీరసం ఆవహించటం సహజంగానే జరుగుతయ్.



- హస్త ప్రయోగం వల్ల నరాల బలహీనత కలిగిందని భావించేవారు, ఆ బలహీనతను ఆహార పదార్థాల ద్వారా, అతి సులువుగా పోగొట్టుకోవచ్చు. రోజూ క్రమం తప్పకుండా ఉదయం సాయంత్రం వేళల్లో ఒక గ్లాస్ పాలల్లో ఒక చెంచా అశ్వగంథ చూర్ణం, ఒక చెంచా అతి మధురం చూర్ణం, ఒక చెంచా పటిక బెల్లం పొడి కలిపి తాగుతూ వుండాలి. మినుముతో తయారైన దోసెలు గానీ, సున్నివుండలు గానీ, వడియాలు గానీ, నేతి మినగపగారెలు గానీ ఒక ఔషధంలాగా రోజూ రెండు పూటలా లేదా ఒక్క పూట, తమ జీర్ణశక్తిని బట్టి తింటూ వుండాలి. ఆహారంలో నెయ్యి బాగా ఉపయోగించాలి. మీగడ, వెన్న, తీపి పదార్థాలు, ఆయా ఋతువుల్లో దొరికే తాజా పండ్లు పుష్కలంగా సేవించాలి. వీటితో పాటు రోజూ ఉదయం పూట తెల్లవారు ఝామునే లేచి, కాలి పిక్కలకు, తొడలకు, నడుముకు, ఛాతీకి, చేతులకు, మెడకు, ముఖానికి, మంచి నువ్వులనూనెతో (తెల్లనువ్వుల నూనె శ్రేష్ఠం) మర్దనా చేసుకొని, ఒక అరగంట లేదా గంట పాటు తమ శారీరక బలాన్ని బట్టి, తమకు చేతనైన వ్యాయామం గానీ, ఆసనాలు గానీ వేస్తుండాలి. ఇలా చేస్తే ఒక నలభై రోజుల్లోనే నరాలకు పూర్తిగా బలం చేకూరుతుంది. ప్రోస్టేట్ గ్రంథి వాపుకు, తెల్లగలిజేరు ఆకు కూరగా వండి తినటం, లేదా దాని చూర్ణాన్ని రెండు పూటలా ఆరు గ్రాముల మోతాదుగా మంచినీటితో సేవించటం, ముల్లంగి కూర, పల్లేరు కాయల పొడి వాడటం అవసరం. లేత ఉత్తరేణి ఆకులను ఆవు నేతిలో దోరగా వేయించి కూరగా వండి తినటం ద్వారా ప్రోస్టేట్ గ్రంథి సమస్యను సులువుగా నివారించుకోవచ్చు. మా ప్రియమైన యువకులారా ? నమ్మకంతో ఆచరణకు దిగండి. నమ్మలేనంత లాభాన్ని తిరిగి పొందండి. భారతజాతి ఆశాజ్యోతులై కలకాలం విలసిల్లండి. శుభమస్తు!

దంపతుల ఆరోగ్యమే - దాంపత్యసుఖం అనే మహాభాగ్యం



ఏ దంపతులు సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యం కలవారుగా వుంటారో, ఆ దంపతులకు మాత్రమే సంపూర్ణమైన దాంపత్య సుఖం లభిస్తుంది.

శరీరంలో వాతము, పిత్తము, కఫము అనే మూడు దోషాలు హెచ్చు తగ్గులు లేకుండా సమంగావుండి, కడుపులోని జఠరాగ్ని ఎక్కువ తక్కువలు లేకుండ సమానంగా వుండి. శరీరంలోని రసము, రక్తము, మాంసము, కొవ్వు, ఎముక, మూలుగు వీర్యము లేక ఆర్తవము, అనే ఏడు ధాతువులు సక్రమంగా వుండి, రోజూ సరియైన కాలవిరేచనము జరుగుతూ మనసు, శరీరము, ఆత్మ ఎల్లప్పుడు ఏవ్యక్తిలో ప్రసన్నంగా వుంటుందో, ఆవ్యక్తే సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడు అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం నిర్ధారించింది.

" ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం" అనే నిజాన్ని ఏనాడు మరచిపోయి, ధనమే మహాభాగ్యం అనే అబద్ధాన్ని ఏనాడు మానవుడు ఒంటపట్టించుకున్నాడో ఆనాడే ఆరోగ్యం అనే పదానికి ఆధునిక మానవ ఇతిహాసంలో చోటు లేకుండాపోయింది.

ఆరోగ్యం లేనివారికి ఆనందం ఎలా వస్తుంది ?

స్త్రీ పురుషులు ఇరువురు పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యవంతులుగా వున్నప్పుడు, వారి అందానికి, ఆనందానికి అవధులుండవు. నిండునూరేళ్ళపాటు సరస సంసార శృంగార రస తరంగాలలో తారంగాలు ఆడవచ్చు. సర్వసద్గుణ సంపన్నులైన సంతానాన్ని కని తమ వంశ వృక్షాన్ని వట వృక్షంలా చిరంజీవిగా చేసుకోవచ్చు.

ఆరోగ్యం లేని స్త్రీ పురుషులకు, ధనం ఎంతవున్నా దాంపత్యసుఖం ఏమాత్రం వుండదు. మానసిక ఆనందానికి తావేవుండదు. శరీరం అనాకారమై ఎప్పుడు ఏదో ఒక దిగులుతో కుమిలిపోతూ వుంటారు. వారికి పుట్టే సంతానం కూడా అదే వికృత లక్షణాలతో నిండిపోయి, వారివంశ వృక్షం కూడా అర్థాంతరంగానే అంతరించిపోతుంది.

కాబట్టి ఆరోగ్యమే ధనం అనుకొని జీవించే దంపతులకు మాత్రమే అతిరసవంతమైన అత్యానందమైన అతిమాధుర్యమైన దాంపత్యసుఖం అందునాటులో వుంటుంది. ఈ భావనను అలవరచుకోకుండ, దాంపత్యసుఖం కోసం ఎంత ఆరాటపడినా ప్రయోజనం శూన్యం

దంపతుల్లో వ్యాధులు - దాంపత్య సుఖ విరోధులు

దంపతుల్లో ఇద్దరికీ వ్యాధులు సంక్రమించినా, లేక ఏ ఒక్కరు వ్యాధిగ్రస్తులైనా వారిసంసారం సాగరమే అవుతుంది. స్త్రీ పురుషుల శుక్ర, శోణితాలకు వారి జననేంద్రియాలకు సంబంధించిన అనేక వ్యాధుల వలననే దంపతులమధ్య అనురాగము, ఆనందము అంతరించిపోతయ్.

వ్యాధి గ్రస్తురాలైన భార్యతో, ఆరోగ్యవంతుడైన భర్తగానీ, వ్యాధిగ్రస్తుడైన భర్తతో ఆరోగ్యవంతురాలైన భార్యగానీ సంతృప్తికరమైన సంభోగం జరపలేరు. శక్తివంతమైన భూమిలో శక్తిహీనమైన బీజం నాటినా, శక్తివంతమైన బీజం శక్తిహీనమైన భూమిలో వేసినా సారవంతమైన మొక్కలు ఎలా ఉద్భవించవో అదేవిధంగా ఆరోగ్యవంతులుగానీ దంపతులవల్ల శక్తివంతమైన సంతానం కలుగబోదు. సంతానం శక్తిహీనులైతే వారికుటుంబం, సమాజం, జాతి, దేశం కూడా శక్తిహీనమై పరాధీనమై బానిసజాతిగా మారుతుంది కాబట్టే, ఆదుస్థితిని భారత దేశనికి కలుగకుండ చేయటంకోసం ఆయుర్వేద శాస్త్ర వేత్తలు స్త్రీ పురుషుల శాశ్వత ఆరోగ్య మార్గాల అన్వేషణ కోసం అహర్నిశలు శ్రమించారు.

స్త్రీ పురుషులకు ఎందుకు వ్యాధులు కలుగుతాయో, ఎలాంటి వ్యాధులు కలుగుతాయో, ఆవ్యాధులను ఎలా పరిష్కరించుకోవాలో అసలు అలాంటి వ్యాధులు రాకుండ ఎలాంటిజాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో మొదలైన సమస్త విషయాల మీద పరిపూర్ణమైన ప్రయోగాలు జరిపి ప్రజానీకానికి అందించారు.

ఆ ఆయుర్వేద మహార్షుల మహోన్నత కృషికి, మనస్ఫూర్తిగా ధన్యవాదాలు అర్పిస్తూ ఆ మహానీయులు వివరించిన వ్యాధులు వాటి నివారణలు తెలుసుకుందాం.

ఏ వ్యాధులవల్ల స్త్రీలు సంభోగ సుఖానికి దూరమౌతారు

ఈ నాడు స్త్రీలు ఎక్కువగా ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల్లో బట్టంటు వ్యాధులు ప్రధానమైనవి. కుసుమరోగాలని, ప్రదర రోగాలని బట్టంటు వ్యాధులని రకరకాల పేర్లతో పిలువబడే ఈ వ్యాధులు దాదాపు నూటికి ఎనభై శాతం మందికి పైగా వస్తూ వుండటం వల్ల ఇది వ్యాధి కాదేమో ఇలా జరగటం సహజమేమో అని నేటి స్త్రీలు తమ వ్యాధిని తామే కప్పిపుచ్చుకొంటున్నారు. అయితే సంభోగ సమయంలో ఈ వ్యాధులవల్ల కలిగే అధిక స్రావాల

వల్ల తాముగానీ, తమ భర్తలుగానీ సరియైన సంతృప్తిని పొందక పోవటం గమనించి ఈ వ్యాధులనుండి ఎలా బయట పడాలా? అని ఆవేదన చెందుతున్నారు. బట్టంటు సమస్యలు తలెత్తినప్పడల్లా వైద్యుల వద్దకు పరుగుతీయటం, వారిచ్చిన మందు బిళ్ళలు మింగి తత్కాలికంగా ఆసమస్యలనుండి ఉపశమనం పొందటం, మళ్ళీ సమస్య మొదలు కాగానే దిగులుచెందటం చివరకు ఇది శాశ్వతంగా ఉండేదే పూర్తిగా తగ్గేది కాదు అనే నిర్ణయానికి రావటం జరుగుతుంది. ఈ వ్యాధుల గురించి వాటి నివారణ గురించి సంక్షిప్తంగా చెప్పకుందాం.

బట్టంటు రోగాలు - బహుకారణాలు



ప్రకృతి వ్యతిరేక జీవనం

రాత్రిపుట పొద్దుపోయేవరకు టీ.వీ. లు చూస్తూ మేల్కోని వుండటం, ఉదయం బారెడు పొద్దెక్కేవరకు నిద్ర పోవటం, పగటిపూట మధ్యాహ్నం వేళ తృప్తిగ భోజనం చేసి హాయిగా నిద్రించటం ఈ రోగాలకు ప్రధానకారణంగా చెప్పకోవచ్చు ప్రకృతిలో పగలు రాత్రి వున్నట్లే మానవ శరీరంలో కూడా పగలు రాత్రి వున్నయ్. పగలు పని చేయాలి. రాత్రి నిద్రించాలి. అప్పడే శరీరం సమంగా వుంటుంది. ఈ నియమాన్ని ఉల్లంఘించటమే అన్ని రోగాలకు మూలం.

బహిష్టు నియామాల ఉల్లంఘన

బహిష్టు జరిగిన ఆ మూడురోజులపాటు పూర్తి విశ్రాంతిగా వుండి. అన్నము, పెసరపప్ప, నెయ్యి, పాలు, ఆహార పదార్థాలుగా సేవిస్తూ వుంటే స్త్రీలకు నూరేళ్ళవరకు ఏవ్యాధి కలగదని మన పెద్దలు బహిష్టు నియామాలను ఏర్పరచారు. అయితే అలా మూడు దినాలపాటు మూలన కోర్చోవటం మహిళా జాతికే అవమానం అని తీర్మానించుకున్న మహిళలు ఆ దినాల్లో కూడా ఎప్పటిలాగే అన్ని పదార్థాలు తింటూ, వాహనాలమీద తిరుగతూ శరీరాన్ని కష్టపెడుతున్న ఫలితమే ఇటువంటి వ్యాధుల పుట్టుకకు మూల కారణం అని తెలుసుకోవాలి.

ఆహార నియమాల ఉల్లంఘన

ఒకదానికొకటి పడనటువంటి పాలు చేపలు, పాలు మాంసము, చల్లని వేడియైన పదార్థాలు, కొత్త పాత ధాన్యాలు, లేత, ముదురు కాయ గూరలు, కలిపి ఏక కాలంలో తినటం, ఒకసారి వండిన పదార్థాలను రోజులతరబడి ఫ్రిజ్‌లలో నిలువ వుంచుకొని, తినటం ఒకసారి తిన్న ఆహారం జీర్ణం కాకముందే మళ్ళీ భోజనం చేయటం, భోజనంకాగానే సంభోగంలో పాల్గొనటం, ఉపవాసాలు, వ్రతాలు, దేవుళ్ళ పేరుతో ఎక్కువ రోజులపాటు ఏమీ భుజింపకుండ ఉపవాసాలు వుండటం మొదలైన ఆహారనియమాల ఉల్లంఘన కూడా ఈ వ్యాధులకు దోహదం చేస్తుందని స్త్రీలు తెలుసుకోవాలి.

మానసిక ప్రశాంతత లేకపోవటం

సంసారంలో సహజంగా కలిగే ఆటుపోట్లను తట్టుకోలేక, ఎప్పుడూ ఏదో ఒక సమస్యను పెద్దదిగా చేసుకొంటూ అమితంగా ఏడవటం, దిగులుగా వుండటం, లోలోపలే కుళ్ళిపోవటం కనీస ఆహారాన్ని కూడా భుజింపక పోవటం, తీవ్రమైన అసూయకు ద్వేషానికి, ఆవేశానికి, శోకానికి మోహానికి, అహంకారానికి లోనుకావటం మొదలైన మనోరుగ్మతలవల్ల ఈ వ్యాధులు నానాటికి పెరిగిపోతూ స్త్రీలను క్షీణింపచేస్తయ్.

అమితంగా సంభోగించటం

కాల, ఋతు స్వభావాలను బట్టి ఏర్పరచిన సంభోగ నియమాలను తెలుసుకోకుండా, అన్నికాలాలలోను ఎప్పడుబడితే అప్పడు అతిగ సంభోగంలో పాల్గొనటం. లేక సంభోగం గురించిన ఆలోచనలు అధికంగా వుండటం లేక ముద్దులు, కౌగిలింతలు, సంభోగ దృశ్యాలుగల టీ.వి ప్రోగ్రాములు చూడటం, లేక అతిగా నీలిక్యాసెట్‌లు వీక్షించటం, లేక బూతు సాహిత్యం చదవటం. మొదలైన కామకలాపాలవల్ల బట్టంటు వ్యాధులు సంభవిస్తయ్.

దోషాలు ప్రకోపించటం

పైనచెప్పిన కారణాలవల్ల శరీరంలో వాతము, పిత్తము, కఫము ప్రకోపించి బట్టంటు వ్యాధులను కలుగజేస్తయ్. వాత ప్రదరము, పిత్త ప్రదరము, కఫ ప్రదరము, సన్నిపాత ప్రదరము అనే వ్యాధులు సంభవిస్తయ్.

బట్టంటు వ్యాధులు - లక్షణాలు

- శరీరమంతా నొప్పలు పుడుతుంటయ్. యోనినుండి దుర్గంధ భరితమైన స్రావం వెలువడుతుంటుంది. రక్తస్రావం అధికంగా వుంటే, దాని ప్రభావం వల్ల శరీరం బలహీనమవుతుంది. కళ్ళు తిరిగి నట్లుగా వుంటుంది. చర్మం పాలిపోతుంది. దప్పిక, మంట, కునికిపాటు, మొదలైన బాధలు పీడిస్తుంటయ్.
- యోనినుండి స్రావాలు పసుపుగా గానీ, నీలిరంగుగా గానీ స్రవిస్తూ వుంటే మంటలు, పోట్లు అధికమై పీడిస్తయ్.
- యోనినుండి బంకలాగా, మాంసంకడిగిన నీరులాగా, లేక తెలుపుగా స్రావాలు జరుగుతూ వుంటే యోనిలో దురద, మంట కలుగుతయ్. నడుములు పీకటం, పిక్కలు లాగటం, ఆహారం సహించకపోవటం, జ్వరం రావటం మొదలైన అనేక రకాల చికాకులు పుట్టి స్త్రీలను పీల్చి పిప్పిచేస్తుంటయ్.

- బంకలాగా జరిగే స్రావాలను " లుకోరియా" అని, ఎక్కువ రక్తస్రావం వుంటే " మెనర్హేజియా" అని, రక్తస్రావం ఒకసారి ఎక్కువగానూ ఇంకోసారి తక్కువగానూ వుంటే "డిస్మేనోరియా" అని పిలుస్తారు.
- కొంతమంది స్త్రీలలో ఈ స్రావాలు నెలపొడవునా లేక రెండు మూడు నెలలవరకూ జరుగుతూనే వుంటయ్. కళ్ళు, యోని, అరిచేతులు అరికాళ్ళు ఈ భాగాల్లో మంటలు పుట్టటం, బొడ్డుక్రింద పోట్లు పుడుతూ, నానాటి శరీరం కృశించిపోవటం జరుగుతుంది.
- ఇలాంటి సందర్భాలలో ఏ స్త్రీ కూడా ఇష్టపూర్వకంగా, రతిలో పాల్గొనలేదు. అంతేకాకుండ సంభోగం జరపటానికి పురుషులు కూడా ఉత్సాహం చూపరు. ఒకవేళ ఉత్సాహం చూపినా సంభోగం జరిపేటపుడు యోని వదులు వదులుగా వుండటం, యోనినుండి దుర్గంధం రావటం వల్ల, రతి మధ్యలోనే పురుషుడికి వెగటు పుట్టి, ఆ అసంతృప్త భావనతో అకస్మాత్తుగా అంగం కుంచించుకుపోయి రతిలో రసాభాస జరుగుతుంది. ఒకవేళ రతి తమకంలో ఈ విధంగా జరగకపోయినా, రతి పూర్తయిన తరువాత అంగాన్ని శుభ్రం చేసుకునే సమయంలో పురుషాంగానికి అంటుకొని వున్న స్రావాల వల్ల దుర్వాసన కలిగి, అటుతరువాత ఆ స్త్రీతో సంగమించాలనే కోరిక తగ్గిపోతుంది. కాబట్టి స్త్రీలు సంపూర్ణ సంభోగ సౌఖ్యం అనుభవించాలన్నా, తమ భర్తనుండి పరిపూర్ణమైన ప్రేమానురాగాలను శాశ్వతంగా పొందాలన్నా, ఈ కుసుమ రోగాలు రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి.



స్త్రీల బట్టంటు వ్యాధులు
బహు సులువైన ఓషధులు



సున్నపు తేటతో - సులువైన యోగం

రాతి సున్నపు కుండలో పైన పేరుకొన్న సున్నపు తేట నీరు ఒక భాగము, మంచినీళ్ళు రెండు భాగాలు కలిపి పలుచటి గుడ్డలో వడపోసి, ఆ నీటితో యోనిలో పిచికారి(డూషింగ్) చేసుకొంటూ వుండాలి. పిచికారీ చేయటానికి డూషింగ్ క్యాన్‌లు సర్జికల్ షాపుల్లో దొరుకుతయ్. అవి దొరకని వారు, పద్ద సైజ్ సిరంజి తెచ్చుకొని సూది తీసివేసి, ఆ నీటిని సిరంజితో లోపలికి లాగి సిరంజి మూతిని యోనిలో పెట్టుకొని పిచికారీ చేసుకోవచ్చు.

దీనితో పాటు, పెద్ద సోపు గింజలు తెచ్చి కొంచెం దోరగా వేయించి చూర్ణం కొట్టి రోజూ పూటకు 3 గ్రా. మోతాదుగా మూడు పూటలా 1 స్పూన్ ఆవునెయ్యితో కలిపి తింటూ వుంటే తెలుపు, ఎరుపు స్రావాలతో కూడిన కుసుమ రోగాలు హరించిపోతయ్.

చలువ మిరియాలతో - చక్కనైన యోగం

చలువ మిరియాలు చూర్ణం 70 గ్రా, పొంగించిన పటిక చూర్ణం 11 గ్రా. కలిపి ఆ మొత్తాన్ని 9 భాగాలుగా చేసి అంటే ఒక్కో భాగానికి 9 గ్రా. వుండేలా విడివిడిగా పొట్లాలు కట్టుకొని, రోజూ మూడు పూటలా పూటకు ఒక పొట్లం చొప్పున మంచి నీళ్లతో, ఆహారం తరువాత మూడు రోజుల పాటు సేవిస్తే తెల్లబట్ట, ఎర్రబట్ట వ్యాధులు తగ్గిపోతయ్.

తామర గింజలతో - తగవైన యోగం

తామర గింజల చూర్ణం, మంచి గంధం చూర్ణం, వట్టి వేళ్ల చూర్ణం, గులాబీ రేకుల చూర్ణం, తిప్పసత్తు చూర్ణం ఈ ఐదు పదార్థాలను సమభాగాలుగా గ్రహించి, కలిపి నిలువ వుంచుకొని రోజూ 2 పూటలా పూటకు 3 గ్రా. చూర్ణాన్ని, బియ్యం కడిగిన నీటితో కలిపి తాగుతూ వుంటే 40 రోజుల్లో కుసుమ రోగాలు హరించిపోతయ్.



నల్లతుమ్మకాయలతో - నాణ్యమైన యోగం



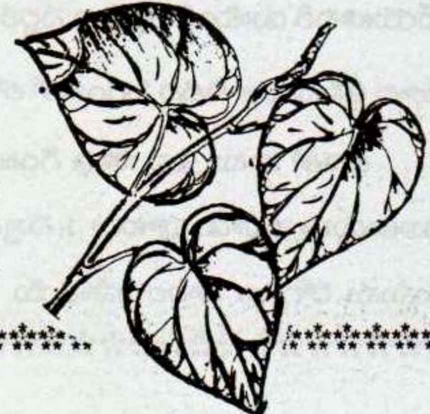


నల్లతుమ్మ చెట్టు కాయలను తెచ్చి నీడలో ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసి, ఆ పొడిలో తగినన్ని నీరు కలిపి మెత్తగా దంచి, శనగ గింజలంత మాత్రలు చేసి నీడలో ఆరబెట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండు పూటలా పూటకు ఒక మాత్ర మంచినీళ్లతో వేసుకొని, అనుపానంగా పావులీటర్ మంచిపాలు తాగుతూ వుంటే స్త్రీలకు కలిగే సమస్త కుసుమ రోగాలు హరించిపోతయ్.

మందారాలతో - మధురమైన యోగం

తెల్ల కుసుమతో బాధపడే వారు తెల్ల మందార పూవులను, ఎర్రకుసుమతో బాధపడే వారు ఎర్ర మందార పూవులను, పూటకు నాలుగు పూవుల మోతాదుగా పాలతో కలిపి నూరి, కొంచెం చక్కెర కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే ఆ కుసుమ రోగాలు హరించి పోతయ్.

రావి బెరడుతో - రంజైన యోగం



రావి చెట్టు వేరు మీద బెరడు తెచ్చి ఎండబెట్టి చూర్ణం చేసుకొని జల్లెడ బట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ పూటకు 5 గ్రా. మోతాదుగా



ఒక కప్పు పెరుగుతో కలుపుకొని రెండు పూటలా తింటూ వుంటే ఏడు రోజుల్లోనే స్త్రీల తెలుపు, ఎరుపు స్రావాలు గల ప్రదరరోగాలు ఎగిరిపోతయ్.

వావిలాకుతో - వలపైన యోగం

వావిలాకు రసం 20 గ్రా, పాత బెల్లం 10 గ్రా కలిపి యోని శూల తీవ్రతను బట్టి ఒక పూట లేదా రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే మూడురోజుల్లో యోనిలో కలిగిన శూల హరించిపోతుంది. అయితే ఆ మూడు రోజులు మజ్జిగ అన్నం మాత్రమే ఆహారంగా సేవించాలి.

శనగ పిండితో - చాలా మంచి యోగం

వేయించిన శనగ పిండి 30 గ్రా, పంచదార 30 గ్రా, జీలకర్ర చూర్ణం 6 గ్రా. కలుపుకొని ఒక మోతాదుగా రోజూ ఉదయం పూట ఆవునెయ్యితో కలిపి, రాత్రి పూట ఆవువెన్నతో కలిపి తింటూ వుంటే ఎర్రబట్ట వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

పటిక నీటితో - పటిష్టమైన యోగం

పటిక 12 గ్రా తీసుకొని అరలీటరు నీళ్లలో వేసి వుంచితే ఆపటిక క్రమంగా కరిగి నీటిలో కలసిపోతుంది. తరువాత ఆనీటితో యోనిలో పిచికారి చేస్తువున్నా లేక రోజూ మూడు పూటలా యోనిని కడుగుతూ వున్నా స్త్రీల తెల్లబట్ట వ్యాధి తగ్గిపోవటమే కాక, యోనికూడా బిగువుగా వుంటుంది.

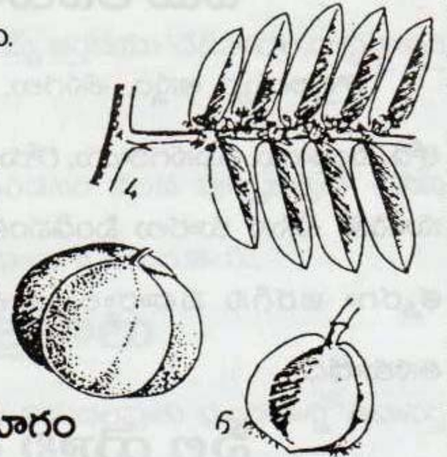
నేరేడు ఆకులతో - నేర్పైన యోగం



లేత నేరేడు ఆకులు దంచి రెండు పూటలా పూటకు 6 గ్రా. తింటూ వుంటే, ఎర్రబట్ట వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

ఉసిరికతో - ఉసియైన యోగం

ఉసిరిక కాయలపై బెరడును దంచి చూర్ణం చేసుకొని రోజు రెండుపూటలా పూటకు 6 గ్రా. చూర్ణాన్ని బియ్యం కడిగిన నీళ్లతో సేవిస్తూవుంటే మూడు నాలుగు వారాలలో స్త్రీల బట్టంటు వ్యాధులు హరించిపోతయ్.



అతిమధురంతో - అతిసులువైన యోగం

అతిమధురం చూర్ణం 10 గ్రా. కండచక్కెర చూర్ణం 10గ్రా. ఈ రెండూ కలిపి ఒకమోతాదుగా బియ్యం కడిగిన నీళ్ల వంద గ్రా. కలిపి రోజు రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే నెల రోజుల్లోనే ఎర్రకుసుమ వ్యాధి సమూలంగా హరించిపోతుంది.

బట్టంటు వ్యాధులు - ఆహార విధులు

ఏమి తినవచ్చు ?



- పాత బియ్యం అన్నం, గోధుమ జావ, కందిపట్టు, పెసరకట్టు, ఆవుమజ్జిగ, ఆవునెయ్యి, గేదె మజ్జిగ, గేదెనెయ్యి వాడవచ్చు.
- పొట్లకాయ, బీరకాయ, ఆనబకాయ, (సొరకాయ) లేత అరటికాయ అరటి పూవు, బెండకాయ, టమేటో, కారెట్, కేబేజీ, ముల్లంగి, పొన్నగంటికూర, మెంతికూర, పెరుగుతోటకూర, తినవచ్చు.
- ఖర్జూరం, నేరేడు పండ్లు, పంచదార, తేనె, పాత చింతపండు చారు, చింత పోట్టు చారు, ఆబబఖరా పండ్లు, ద్రాక్ష దానిమ్మ, బత్తాయి, నారింజ, అరటిపండ్లు పాతచింత, నిమ్మ, ఉసిరి పచ్చళ్ళు, నిమ్మరసం, మజ్జిగచారు, వాడుకోవచ్చు.

ఏమి తినకూడదు ?



కొత్తబియ్యం అన్నం, శనగలు, ఉలవలు, ఆవాలు, పెరుగు, కోడి, వంకాయ, మునగకాయ, గోరుచిక్కుడుకాయ, పచ్చి చేపలు, నూనెతో చేసిన కూరలు పిండివంటలు వేడి చేసిన పదార్థాలు త్వరగా అరగిని పదార్థాలు, బచ్చలకూర, గుమ్మడికాయ తినకూడదు.

స్త్రీల యోని రోగాలు - రతిక్రీడలో విరాగాలు

స్త్రీలు తాము తెలిసో తెలియకో చేసిన తప్పలవల్ల అంటే తప్పడు ఆహార విహార వ్యవహారాలవల్ల అనేక రకాల యోని వ్యాధులు పొందుతూ అష్టకష్టాలు పడుతుంటారు. సంతానానికి సౌఖ్యానికి మూలమైన స్త్రీ

మర్మాంగమే దోష భూయిష్ఠమైతే ఇక ఆస్త్రీకి గానీ, ఆమెభర్తకు గానీ, వారి సంసారానికి గాని, సుఖసంతోషాలు వుండవు. వారిమధ్య క్రమంగా అనురాగం సయోధ్య క్షీణించి పోతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో భార్య భర్తలు విడిపోవటం కూడా సంభవిస్తూ వుంటుంది. కాబట్టి తన సంసారాన్ని పదికాలాలపాటు పదిలంగా కాపాడుకోవాలనుకునే స్త్రీలు ఎప్పుడూ ఎలాంటి యోని వ్యాధులు కలుగకుండ తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

యోని వ్యాధులు - కారణాలు



- తల్లి దండ్రుల్లో ఇద్దరికీ గానీ లేక ఏ ఒక్కరికి గానీ, వారి శుక్రంలో గానీ, శోణితంలో గానీ లోపాలున్నప్పుడు. వారికి కలిగే స్త్రీ సంతానానికి ఆవ్యాధులు సోకి వారు పెరిగి పెద్దయిన తరువాత యోని వ్యాధులగా బయటపడతయ్. కాబట్టి సంతానాన్ని కనే స్త్రీ పురుషులు తమ బిడ్డల ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని తమ శుక్ర శోణితాలను పరిశభ్రంగా వుంచుకొని సంతానాన్ని కనటానికి ప్రయత్నించాలి.
- విరుద్ధమైన ఆహార పదార్థాలను అతిగాసేవించటం వలన, కారము, ఉప్పు, పులుపు, అధికంగా తినటం వలన, వేళ తప్పి అతిగా గానీ, మితిగా గానీ, భుజించటం వలన, చేపలు మాంసము మితిమిరి తినటం వలన కూడా స్త్రీలకు యోని వ్యాధులు సంక్రమిస్తయ్.
- పైన తెలిపిన అనేక కుసుమరోగాల వలన స్త్రీల బహిష్టులో విడుదలయ్యే ఆర్తవము చెడిపోయి దుష్టమైనదై యోనిరోగాలను సృష్టిస్తుంది.
- మనసులో ఎల్లప్పుడు ఆందోళన, ఆవేశం అసంతృప్తి కలిగి వుండటం వలన పూర్వజన్మలో చేసిన పాపాల ఫలితం వలన కూడా స్త్రీలకు యోని వ్యాధులు ఇరవై విధాలుగా కలుగుతయ్.

యోని వ్యాధులు - వాటిలక్షణాలు

- యోని ద్వారం నుండి నురుగుతో కూడిన ఆర్తవము, అతికష్టంగా విడుదలవుతు వుండటాన్ని 'ఉదావర్త యోనివ్యాధి' అంటారు.
- యోని నుండి ఆర్తవము స్రవించకుండ పూర్తిగా నిలచిపోయి సంతానం కలగకుండా చేయటాన్ని వంధ్యా యోని వ్యాధి అంటారు.

- మూత్రము విసర్జించినప్పడల్లా గానీ, స్నానము చేసినప్పడు గానీ, సంభోగం జరిపిన తరువాతగానీ, కొందరు స్త్రీలు తమ యోనిని సక్రమంగా శుభ్రం చేయరు. బద్దకంతో యోనిని కడగకుండ వదలివేస్తారు. దీనివల్ల యోనిలో క్రిములు జనించి అమితమైన దురద పుడుతూ వుంటుంది. ఈ దురద వలన అనేకసార్లు అమితంగా సంభోగంలో పాల్గొనాలనే వాంఛ కలుగతూ వుంటుంది. దీనిని 'కండూల యోని వ్యాధి' అంటారు.
- ఉష్ణశరీర తత్వముగల స్త్రీ పురుషునితో సంభోగం జరిపేటప్పడు అమత్తులో తుమ్ములను తేపులను అపానవాయువును ఆపివేయటం వలన వాయుము ఉష్ణంతో కలిసిపోయి యోని ఉబ్బిపోయేటట్లు చేస్తుంది. దీనివల్ల యోనిని చేతితో తాకినా పోటుగా వుంటుంది. ఈ వ్యాధిలో స్త్రీలకు యోనినుండి నీలము రంగుతోను, పచ్చని రంగుతోను కలిసిపోయిన రక్తము, ఎంతో బాధను కలిగిస్తూ విడుదలవుతూ వుంటుంది. దీనిని 'పరిప్లుత యోనివ్యాధి' అంటారు.
- శరీరంలో వాతము ప్రకోపించినప్పడు దాని ప్రభావం వలన యోని రాయిలాగా కఠినంగా వుండి వాతనొప్పలతో బాధ కలిగించడాన్ని 'వాతలా యోని వ్యాధి' అంటారు.
- కొందరు స్త్రీలకు యోనినుండి రక్తము అమితంగా ప్రవహించబడి దానివలన శరీరంలో రక్తం తగ్గిపోయి, యోనిలో మంటలు పుట్టటాన్ని 'లోహితక్షయ యోని వ్యాధి' అంటారు.
- సంభోగం తరువాత స్త్రీ గర్భాశయ ముఖద్వారానికి చేరిన పురుష శుక్లకణాలు గర్భధారణా దినమునకు ఆరవనాడుగానీ, ఏడవనాడుగానీ, అధికమైన నొప్పిని కలిగిస్తు యోనినుండి స్రవించి విడిపోవటాన్ని 'వామినీ యోనివ్యాధి' అంటారు.
- వాతముచేత యోనిదూషింపబడినదై కాన్పుసమయమున అతి కష్టముగా ప్రసవించునదియై రక్తస్రావము జరగటాన్ని 'ప్రస్రంసినీయోని వ్యాధి' అంటారు.
- మాటిమాటికి గర్భంవస్తూ అది నిలువకుండ జారిపోతూ వుంటే దానిని 'పుత్రఘ్నీ యోని వ్యాధి' అంటారు.
- యోని భరించలేనంత తాపము, వేడికలిగి మాటి మాటికి జ్వరము కలుగుతూ వుంటే దానిని 'పిత్తలా యోనివ్యాధి' అంటారు.
- ఎంతసేపు సంభోగంలో పాల్గొన్నా ఎన్నిసార్లు సంభోగంలో పాల్గొన్నా సంతృప్తి కలగకపోవటాన్ని 'అత్యానంద యోని వ్యాధి' అంటారు.

- వేళకాని వేళల్లో సంబోగంలో పాల్గొనటం వలన వాయువు కఫము ప్రకోపించినపై రక్తముతో కలిసి గడ్డగట్టి రజస్సు ప్రవహించే మార్గానికి అడ్డంగా ఏర్పడటాన్ని 'కర్ణినీ యోని వ్యాధి' అంటారు.
- సంభోగ సమయంలో స్త్రీ పురుషుని కంటే ముందుగానే అల్పసమయంలో భావప్రాప్తిని పొందటాన్ని 'అల్పచరణ యోని వ్యాధి' అంటారు.
- సంభోగ క్రీడలో ఎక్కువ సమయంపాటు రతిజరిపినా భావప్రాప్తి లేకుండ ఇంకా ఎక్కువ సమయం రతికావాలని పించటాన్ని 'అతిచరణ యోని వ్యాధి' అంటారు.



- యోని ఎల్లప్పడూ చల్లగా వుంటూ జిగట జిగటగా దురదగా వుండటాన్ని 'శ్లేష్మల యోని వ్యాధి' అంటారు.
- వయసు మీరుతున్నా రజస్వల కాకుండ స్తనములు పెరగకుండ వుండి సంబోగ సమయంలో యోని మిక్కిలి కర్కశంగా వుండటాన్ని 'షండీ యోని వ్యాధి' అంటారు.
- లావుగా పొడవుగా వున్నా మర్మాంగం గల పురుషునితో సంబోగించినప్పడు ఆ రతి క్రీడకు తట్టుకోలేక యోనిభాగము అండంలాగా బయటకు రావటాన్ని 'అండలి యోని వ్యాధి' అంటారు.
- యోని ద్వారము మిక్కిలి చిన్నదిగా వుండి పురుషాంగ ప్రవేశానికి వీలు లేకుండా వుండటాన్ని 'సూజీ వక్త్రయోని వ్యాధి' అంటారు.
- వాత, పిత్త, కఫాలనే త్రిదోష ప్రకోపంచేత సర్వ దుర్లక్షణాలు కలిగివుండటాన్ని 'సర్వజ యోని వ్యాధి' అంటారు.

యోని వ్యాధులు - అమృత ఔషధులు

గుంట గలగరతో - గుమ్మైన యోగం

గుంట గలగర (కాటుకాకు) సమూలంగా తెచ్చి దంచి రసం తీసి, రెండు పూటలా పూటకు 10 గ్రా. మోతాదుగా, బియ్యం కడిగిన నీటితో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే, ఎల్లప్పుడు ఎక్కువగా చీము స్రవించే యోనిరోగం తగ్గిపోతుంది.



ఉసిరికతో - ఉల్లాస యోగం

ఉసిరికాయ రసం గానీ, లేక ఎండు ఉసిరిక కాయ బెరడుతో చేసిన కషాయం గానీ, రోజూ రెండు పూటలా రెండు ఔన్సుల మోతాదుగా తగినంత చక్కెర కలిపి హాయిగా తాగుతూ వుంటే, యోని తాపము, దాహము, యోని మంట, చురుకు, పోట్లు తగ్గిపోతయ్. 10 రోజుల్లో మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

సంతానానికి పెన్నేరుతో - పేరెన్నిక గన్న యోగం

పెన్నేరు అంటే అశ్వగంధ అని అర్థం. అశ్వగంధ దుంపను దంచి నీటిలో వేసి కషాయం కాచి, ఆ కషాయం రెండు ఔన్సుల మోతాదుగా అందులో అరగ్లాస్ ఆవుపాలు, రెండు స్పూన్‌లు ఆవునెయ్యి కలుపుకొని రెండు పూటలా ఆనందంగా సేవిస్తూ వుంటే, స్త్రీల యోని, గర్భాశయము శుద్ధి పొంది సంతానం కలుగుతుంది.

మోదుగ పూలతో - ముదమైన యోగం

మోదుగ పూలు, మేడిపండ్లు, తేనె, నువ్వుల నూనె ఈ నాలుగు సమభాగాలుగా కలిపి మెత్తగా నూరి యోనియందు లేపనము చేసినచో వదులుగా, మెత్తగా వున్న యోని బిగువుగా అవుతుంది.

బావంచాలతో - భలే యోగం

బావంచాలు, దేవదారు చెక్క, మంచి పసుపు, వేపాకు వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని నీటితో మెత్తగా నూరి యోనియందు లేపనము చేసినచో యోని శూల, యోని పోటు హరించి పోతుంది.

వేప గింజలతో - విలువైన యోగం

వేప గింజలు, ఆముదపు గింజలు, సమంగా తీసుకొని పై బెరడు తీసివేసి లోపలి పప్పును తీసుకొని వేపాకు రసంతో అతిమెత్తగా నూరి ముద్దలాగా చేసి గుడ్డలో చుట్టి ఆ చిన్న మూటను యోనిలో 5 ని॥ నుండి 10 ని॥ వుంచి తీసి వేస్తూ వుంటే, యోనిలో పుట్టిన క్రిములు, దురద, శూల హరించిపోతయ్.

తామర పూలతో - తగవైన యోగం

తామర పూలు, తామర తూండ్లు, వీటిని ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యిలతో కలిపి మెత్తగా నూరి చిన్న చిన్న వుండలు చేసి ఎండబెట్టి నిలువ వుంచుకొని ఆ వుండను గుడ్డలో మూటగా చుట్టి యోనిలో 10 నిమిషాల పాటు రెండు పూటలా వుంచాలి. ఇలా అయిదారురోజులు చేస్తూ వుంటే యోని కన్యకయోనివలె బిగుతుగా మారుతుంది.

సంతానం కోసం నాగకేసరాలతో - నాగరిక యోగం

నాగకేసరాలు, పిప్పళ్ళు, అల్లము, మిరియాలు ఈ నాలుగు పదార్థాలు ఒక్కొక్కటి 50 గ్రా. చొప్పన తీసుకొని వాటిని నీటితో కలిపి మెత్తటి కల్కం లాగా నూరి ఆ కల్కాన్ని 200 గ్రా. ఆవునెయ్యిలో కలిపి చిన్నమంట మీద నీరు ఇగిరిపోయి నెయ్యి మిగిలే వరకు మరగించి దించి వడపోసి, రోజూ 2 పూటలా పూటకు 5 గ్రా. నెయ్యిని సేవిస్తూ వుంటే, గర్భాశయం శుద్ధి చెంది సంతానం కలుగుతుంది.

నువ్వుల నూనెతో - నవ్యమైన యోగం

నువ్వుల నూనెలో తగినన్ని వేపగింజల పలుకులు వేసి వేయించి, తరువాత వడపోసి ఆ పలుకులను తీసివేసి, ఆ నూనెను గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు, దానిలో గుడ్డ ముంచి పిండి ఆ గుడ్డతో యోనిపైన కాపడం పెడుతూ వుంటే, యోని మంట, గర్భస్రావము జరుగుట, యోనితాపము, యోని పాకము హరించిపోతయ్.

కరక కాయతో - ఖాయమైన యోగం

కరక్కాయ బెరడు, ఉసిరికాయ బెరడు, రసాంజనము ఈ మూడు సమభాగాలుగా కలిపి మంచి నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి, కుంకుడు గింజలంత సైజులో మాత్రలుగా చేసి నీడలో ఎండబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. ఈ మాత్రలను పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పన రెండు పూటలా మంచి నీళ్ళతో వేసుకొంటూ వుంటే - స్త్రీలకు ప్రవాహంలాగా పోయే ఋతురక్త స్రావము ఆగిపోయి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

తెల్ల బియ్యంతో - తెలివైన యోగం

తెల్లబియ్యము, ఆనపకాయ బెరడు(సొరకాయ) ఈ రెండు సమంగా తీసుకొని నీటితో మెత్తగా నూరి, ఆ ముద్దను స్త్రీల మూత్ర ద్వారం మీద వుంచితే అధిక ఋతురక్తస్రావము అతిసులువుగా ఆగిపోతుంది.

స్త్రీల అతిమూత్ర వ్యాధికి చక్రకేళి పండుతో - చక్కెర పొంగలి వంటి యోగం

బాగా పండిన చక్రకేళి అరటి పండు తీసుకొని దానికి మధ్యలో నిలువుగా గాడిచేసి అందులో ఆరుగ్రాముల ఉసిరిక కాయ బెరడు చూర్ణం పోసి, గాడి మూసివేసి ఆ పండును తేనెలో అద్దుకొంటూ తినాలి. ఇలా ఉదయం ఒక పండు, సాయంత్రం ఒక పండు తింటూ వుంటే స్త్రీల సకల కుసుమ రోగాలు, అతి మూత్రవ్యాధి కూడా తగ్గిపోతుంది.

సకల యోని వ్యాధులకు పసుపుతో పసందైన యోగం

పసుపు, కరక్కాయ బెరడు చూర్ణము, లొద్దుగ చెక్క చూర్ణము, ఉసిరిక పండు బెరడు చూర్ణము, నల్లకాచు చూర్ణము, ఇవన్నీ సమభాగాలుగా గ్రహించి అన్నింటినీ బాగా కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ ఒకసారి అరలీటర్ నీళ్లల్లో 30 గ్రా. పొడి కలిపి చిన్నమంట మీద పావులీటర్ కషాయం మిగిలే వరకు మరగబెట్టి దించి, వడపోసి, చల్లారిన తరువాత, ఆ రోజంతా ఆ నీటితో అనేకసార్లు యోనిని శుభ్రంగా లోపలికంటా కడుక్కొంటూ వుంటే స్త్రీల సమస్త యోని వ్యాధులు హరించి, భర్తకు ఇష్టురాలవుతారు.

జీలకర్రతో - జీవమైన యోగం



స్త్రీలు ప్రతిరోజూ గుప్పెడు తెల్ల జీలకర్రను కొద్దికొద్దిగా సాయంత్రం లోపుగా తింటూ వుంటే క్రమంగా స్త్రీల కుసుమ రోగాలు, ఆర్తవము కష్టంగా వెడలటం, యోనిశూల, యోని కంచము అనెడి అనేక సమస్యలు సులువుగా పరిష్కారమవుతాయి.

సక్రమ బహిష్టుకు పుదీనాతో - పదిలమైన యోగం

బహిష్టు వచ్చినపుడు సక్రమంగా రక్తస్రావము జరగనివారు, పుదీనా ఆకు రసం పూటకు 5 గ్రా.మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తున్నా, లేక ఆహార పదార్థాలతో పుదీనా ఉపయోగిస్తున్నా లేక పుదీనా పచ్చడి చేసుకొని తిన్నా, బహిష్టు రక్తం అధికంగా విడుదల అవుతుంది.

బహిష్టు నొప్పికి మిరియాలతో - మురిపెమైన యోగం

మిరియాలు చూర్ణం 2 గ్రా. గవ్వపలుకు సాంబ్రాణి చూర్ణం 1 గ్రాము కలిపి ఒక మోతాదుగా బహిష్టు మూడు రోజుల పాటు రెండు పూటలా మంచి నీళ్లతో సేవిస్తూ వుంటే బహిష్టు నొప్పి తగ్గిపోతుంది. మూడు బహిష్టుల వరకూ ఈ విధానం అనుసరిస్తే, ఆ తరువాత బహిష్టులో నొప్పిరాదు.

ఆధునిక యుగంలో పురుషుల సంభోగ సామర్థ్యం ఎందుకు తగ్గిపోతుంది?

- పూర్వకాలంలో డెబ్బై సంవత్సరాల వయసు వరకు మగవాళ్ళలో రతిక్రీడా సామర్థ్యం పుష్కలంగా వుండేది. ఆనాడు అరవై ఏండ్ల వయసులో కూడా ఆరోగ్యవంతమైన పిల్లల్ని కనేవారని చెప్పటం అతిశయోక్తి కాదు. శరీరంలోని బిగువు, దారుఢ్యము, యౌవన ఛాయలు దెబ్బతినకుండ అరవైలో కూడా ఇరవైలా కనిపించిన మన తాత ముత్తాతల క్రమబద్ధమైన జీవిత విధానం, ఈనాటి పురుషులకు ఆదర్శం కావాలని కోరుతున్నాము.

- రోజూ మన కార్యాలయానికి వస్తున్న వందలాది ఉత్తరాల్లో సగానికి పైగా, నపుంసక భయంతో పురుషులు వ్రాస్తున్న ఉత్తరాలే వుంటున్నయ్. విచిత్రమేమిటంటే అరవై ఏండ్లు దాటిన మగవాళ్ళు తమకు పుంసత్వము తగ్గిపోయిందని రాయవచ్చు కానీ, ఇరవై నుంచి నలభై సంవత్సరాల లోపు వయసున్న మగవాళ్ళు తమకు అంగం స్తంభించటం లేదని, ఒకవేళ స్తంభించినా అతికొద్ది సమయమే ధృడంగా వుంటుందని, యోనిలో జొనపగానే తగ్గిపోతుందని, లేదా శీఘ్రస్ఖలనమై పోతుందని వాపోయే పురుషుల సంఖ్య అధికంగా వుంటుంది. మన దేశంలోనే కాకుండ యావత్ ప్రపంచమంతా ఈ పురుష ధ్వజభంగ సమస్యలు తీవ్రంగా బయట పడుతున్నయ్. అందుకే వయాగ్రా వంటి తాత్కాలిక ఉత్తేజిత ఔషధాల కొరకు జనం వేలం వెర్రిగా ఎగబడుతున్నారు. ఇలాంటి దుస్థితి పురుషులకు ఎందుకు కలుగుతుందో చర్చించుకొని, నివారణ మార్గాలను తెలుసుకొని, పురుషత్వాన్ని పునరుద్ధరించుకోవటానికి ప్రయత్నించటం అవసరం.

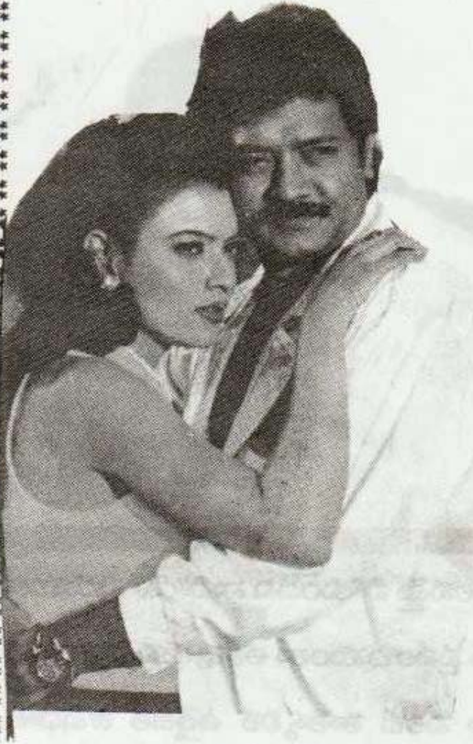


ఆహార లోపాలు - ఆరోగ్య శాపాలు

దాదాపుగా ఈనాడు మనం తినే ఆహారపదార్థాలన్నీ విష రసాయనాలతో పండినవే. ఆ విషయం అందరకూ తెలుసు. పురుగులను చంపటానికి వేసే మందులు పంట మొక్కలలో చేరి ధాన్యంలో కలిసిపోయి, తద్వారా మానవ శరీరాల్లోకి చేరిపోతున్నయ్. ఈ విషాలు క్రమ క్రమంగా ధాతువుల్లో కలిసిపోయి వికృతమైన

రోగాలను కలిగిస్తూ మనిషిలోని సహజమైన వ్యాధి నిరోధక శక్తిని అణగదొక్కుతున్నయ్. ఎప్పుడైతే శరీర గతమైన సహజ, ప్రాణశక్తి తగ్గిపోతుందో, అప్పటినుంచే ధాతుశక్తి, వీర్యశక్తి కూడా క్షీణించి పోతయ్.

అంతేగాకుండ ఏ ఒక్క మగవాడు కూడా వేళకు భోజనం చేసే వారు లేడని చెప్పటం ఈ కాలంలో అతిశయోక్తి కాకపోవచ్చు. వేళ మీరి అకాలంలో చేసే భోజనం సక్రమంగా జీర్ణం కాక అజీర్ణ రోగాలను పుట్టించి, తద్వారా సమస్తమైన వాత పిత్త కఫ రోగాలకు కారణమౌతుంది. ఒక చిన్న నిప్పురవ్వ ప్రపంచాన్నే దహింపచేయగల ప్రళయాగ్ని జ్వాలగా ఎలా మారుతుందో,అలాగే, అకాల భోజనం అనే చిన్న తప్పు, యావత్ శరీరాన్ని రోగమయం చేసి ప్రాణాలను హరించిగలుగుతుంది.



శారీరక శ్రమలేని జీవన విధానం

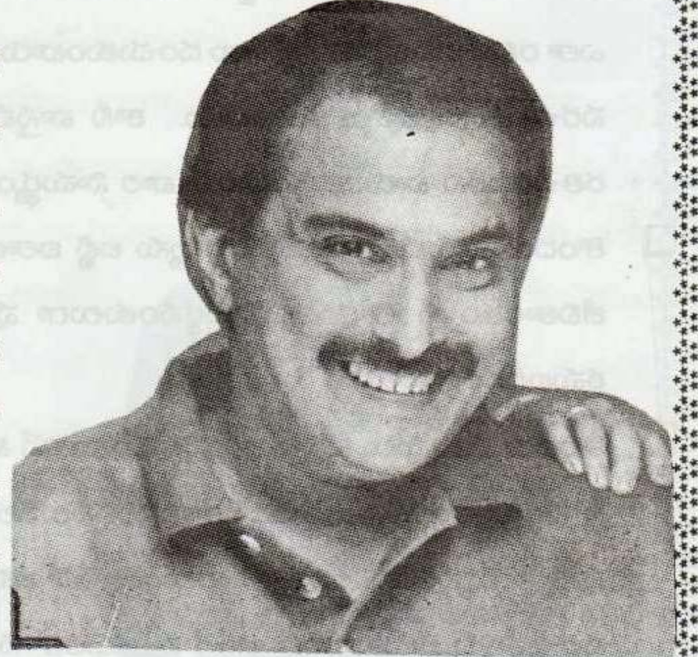
పుష్టికరమైన ఆహారాన్ని భుజించిన వారు ఆ ఆహారం జీర్ణం కావటానికి తగిన శారీరక శ్రమను చేయటం ద్వారా, ఆ ఆహారం నుంచి శక్తిని పొందగలుగుతారు. కానీ ఈనాడు యాంత్రిక యుగ ఆవిర్భావం వల్ల, మనిషి శరీరానికి శ్రమ తగ్గిపోయి, మనసుకు మాత్రమే శ్రమ పెరిగిపోయింది. తినటం వెంటనే కూర్చోవటం, లేదా పడుకోవటం, చాలా ఎక్కువ మందికి సహజమైపోయింది. దీనివల్ల శరీరంలోని ధాతువుల్లో దోషాల్లో, సమత్వం దెబ్బతిని, శరీరం నిండా కొవ్వు పేరుకుపోయి, చలన క్రియలన్నీ ఆగిపోతూ, క్రమంగా సకల రోగాలు జనిస్తున్నయ్.

ఇలాంటి అనేకానేక కారణాల వల్ల, స్త్రీ పురుషులందరిలోనూ, ముఖ్యంగా పురుషుల్లో ధాతుశక్తి నశించిపోయి వీర్యశక్తి క్షీణించిపోయి, పుంస్త్వము దెబ్బతిని సంభోగ శక్తి తగ్గిపోతుంది. తాను చేస్తున్న పొరపాట్లను సరిదిద్దుకోవాలనే ప్రాథమిక జాగ్రత్తను మరచిపోయిన మగవాళ్ళు, లోపించిన పురుషత్వాన్ని సరిదిద్దుకోవటానికి వైద్యుల చుట్టూ ప్రదక్షిణాలు చేస్తూ, కష్టపడి సంపాదించుకున్న ధనాన్ని దుర్వినియోగం చేసుకొంటూ, డబ్బుపోయి, జబ్బుతగ్గక, మానసిక వేదనతో కృంగిపోతున్నారు. అలాంటి పురుష పుంగవులంతా తమ వీర్యహీనతకు మూలకారణాలను తెలుసుకొని వాటిని సరిదిద్దుకొని, చక్కటి ఆహార విహార వ్యవహార నియమాలను పాటిస్తూ, తమ వీర్యశక్తిని తామే పునరిద్ధరించుకొని, జీవన మాధుర్యాన్ని పొందవలసినదిగా కోరుతున్నాము.

పురుషుల సంభోగ సామర్థ్యంలో వ్యత్యాసాలు

- కొంతమంది పురుషులు చూడటానికి ఎంతో బలంగా దారుఢ్యంగా కనిపిస్తూవుంటారు. ఆరడుగుల పొడవు విశాలమైన వక్షస్థలం కలిగి పెద్ద శరీరంతో మగతనం ఉట్టిపడేట్టుగా వుంటారు కానీ అలాంటి వారిలో చాలామంది, స్త్రీ వద్దకు వచ్చేటప్పటికి బలహీనులవుతారు. ఎక్కువసేపు రతిలో పాల్గొనలేక అర్థాంతర అంగపతనంతో, శీఘ్రస్ఖలనులైపోతారు. కొంతమందికి సంతానాన్ని కనే సామర్థ్యం కూడా లోపించి వుంటుంది.

- మరికొంతమంది పురుషులు చూడటానికి సన్నగా బలహీనంగా కనపడతారు. వారి రూపంలో అంతగా మగతనం కనిపించదు. కానీ అలాంటివారు, సంభోగ క్రీడలో దీర్ఘకాలంపాటు సామర్థ్యాన్ని చూపి, స్త్రీని సంతృప్తి పరచగలుగుతారు. శరీరం తక్కువ బరువులో వుండటం వలన రతిలో వేగవంతమైన కదలికలతో ఎక్కువ చేతనత్వం కలిగి అధిక సంతానాన్ని కూడా సృష్టించగలగుతారు.



- కొంతమంది పురుషులకు శారీరకంగా ఏ లోపము లేకపోయినా, వారికి మనస్తత్వరీత్యా, సంభోగం పట్ల అంతగా ఆసక్తి వుండదు. ఎప్పుడో అరుదుగా ఏనుగులు సంభోగించినట్లుగా తక్కువ రతి వాంఛలు కలిగి వుంటారు. వారి నిత్యజీవన క్రియల్లో స్త్రీ సంభోగానికి అంతగా ప్రాముఖ్యం ఇవ్వరు. అపురూప సౌందర్యవంతులైన స్త్రీలు కనిపించినా, అంతటి అందగత్తె తమకు భార్యగా వుండి, అనుక్షణం కళ్ళముందు తిరుగాడుతున్నా, వారిలో శృంగార భావనలు ఉద్భృతం కావు.

- కొందరు పురుషులు పుట్టుకతోనే దుర్బలులుగా వుంటారు. అల్పమైన వీర్యశక్తి కలిగివుంటారు. మనసులో సంభోగం జరపాలనే కోరికలు మహోధృతంగా వున్నా, అందుకు వారి శరీరము సహకరించదు. అందుకే మానసిక వ్యభిచారులుగా మారతారు.

- కొందరు పురుషులు చిన్నతనం నుంచే అనేక రోగాలకు గురికావడం వల్ల, శారీరక, మానసిక బలహీనులుగా మారి, రతి క్రీడలో సమర్థవంతంగా పాల్గొనలేకపోతారు. ఒక్కసారి రతి సాగిస్తే మళ్లీ వారు రతికి సిద్ధం కావటానికి నాలుగైదు వారాల సమయం అవసరమవుతుంది.
- కొంతమంది పురుషులు పైకి చూడటానికి రతి పట్ల ఉత్సాహం లేనివారుగా కనపడతారు. రతిగురించి మాట్లాడటానికి కూడా ఇష్టపడరు. కానీ ఎవరికీ తెలియకుండ, పిచ్చుకల్లాగా రోజు మూడునాలుగు సార్లు ఎలాంటి కష్టము లేకుండా రతిలో పాల్గొనగలుగుతారు.
- కొంతమంది పురుషులు ఎప్పుడూ రతిగురించే మాట్లాడుకుంటారు. స్త్రీని ఏ భంగిమలో ఎంతసేపు ఎలా రమించవచ్చో ఉపన్యాసాలు దంచుతుంటారు. తాను అనేకమంది స్త్రీలను గంటలతరబడి ఆనంద పరచినట్లుగా చెప్పకొంటుంటారు. కానీ వాస్తవంలో అలాంటి వాళ్ళు స్త్రీల వద్ద అధిక సమయం రతిచేయలేని వారుగా వుంటారు. వారి సామర్థ్యం అంతా మాటల్లో తప్ప చేతల్లో కనపడదు.
- కొందరు పురుషులు తమ వయస్సును బట్టి బలాబలాలను బట్టి, ఋతు నియమాలను అనుసరిస్తూ, జీవితాంతం సంభోగంలో సమర్థవంతులుగా వుంటారు. అంతా లెక్క ప్రకారం జీవన విధానాన్ని క్రమబద్ధీకరించుకుంటారు.
- కొందరు పురుషులు స్త్రీతో అనుభవం పంచుకొనే విషయంలో ఎప్పడూ అనుమానపడుతూ వుంటారు. స్త్రీ వద్దకు వెళ్లినప్పడు వారిలో అంగస్తంభనం కలుగుతుందో, లేదో అని, ఒకవేళ కలిగినా సంభోగం పూర్తి అయ్యేవరకు నిలకడగా వుంటుందో లేదో అని తన వల్ల స్త్రీ సంతృప్తి చెందుతుందో లేదో అని, తన వల్ల సంతృప్తి లేనికారణంగా ఇతర పురుషులతో సంపర్కం పెట్టుకుంటుందేమోనని, నిత్యశంకితులుగా అపరాధభావనలతో జీవితాన్ని బలవంతంగా వెళ్లదీస్తూ వుంటారు.
- కొందరు పురుషులు, తాము వివాహం చేసుకున్నాం కాబట్టి భార్యతో ఎలాగైనా సంసారం చేయాలి కాబట్టి, తమకు సంభోగం పట్ల అంతగా ఆసక్తి లేకపోయినా, లేని కోరికను తెచ్చిపెట్టుకొని అతి ప్రయత్నం మీద అరకొరగా ఏదో అయ్యిందని పించినట్లుగా సంభోగంలో పాల్గొంటూ వుంటారు.
- కొంతమంది పురుషులు వీర్యవర్ధకమైన ఆహారపదార్థాల గురించి ఔషధాల గురించి స్పష్టమైన అవగాహన కలిగివుండి, ఎప్పటికప్పడు తమ ధాతుశక్తిని కాపాడుకొంటూ, కామసూత్ర రహస్యాలను తెలుసుకొంటూ జీవిత కాలమంతా సంభోగ క్రీడలో సమర్థవంతంగా రాణించగలుగుతారు.
- ఇలా పురుషుల్లో అనేక రకరకాల మస్తత్వాలు రకరకాల రతి సామర్థ్యాలు కలిగిన వారుగా వుంటారు. వారంతా ఈ గ్రంథాన్ని అధ్యయనం చేసి తమలోటు పాట్లను సరిదిద్దుకొందురు గాక!

పురుషులను సంభోగంలో గుర్రాల్లాగా మార్చే వాజీకరణమ్-వయస్థాపనాభరణమ్

- "వాజీవాతిబలోయేన యాత్యప్రతిహత: స్త్రియమ్, వాజీకరణమ్ అంటే ఏ పదార్థాలను సేవించటం వలన ఏ ప్రమాదాలు లేకుండ పురుషులు అశ్వమువంటి వేగవంతమైన బలాన్ని పొంది ఆ బలంతో నిరంతరము తిరుగు లేకుండ స్త్రీలతో సమర్థవంతంగా సంభోగించగలుగుతారో, దానినే వాజీకరణము అంటారు.



- ఆయుర్వేదంలో వాజీకరణము అనే విభాగానికి చాలా ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడినది. ఎందుకంటే మానవులు ఎల్లవ్వడు గుర్రాలమాదిరిగా చలాకీగా చురుగ్గా, వేగవంతమైన ధాతుశక్తితో మహాబలులుగా వుండటం వలన, వారి దాంపత్య జీవితం నిత్యకళ్యాణంలాగా విలసిల్లుతూ వారి సంతానం శక్తివంతమైనదై తద్వారా జాతిశ్రేయస్సు, దేశరక్షణ కలుగుతుందనే సువిశాల భావనతో మన భారతీయ మహర్షులు వాజీకరణ ప్రయోగ ఫలితాలను మానవ జాతికి అందించారు.
- స్త్రీ వలననే పురుషుడికి ధర్మం కలుగుతుంది. ఎందుకంటే చక్కటి సంతానం కలగటమే పురుషధర్మం కాబట్టి. స్త్రీ వలననే పురుషుడికి "అర్థం" అంటే ధనధాన్యాలు భోగభాగ్యాలు లభిస్తాయ్. ఎందుకంటే స్త్రీ సహకారంవలననే పురుషుడు ప్రయోజకుడై ప్రయోజనాలను సాధిస్తాడు కాబట్టి. అందువల్ల సంతానానికి, సౌభాగ్యానికి, శారీరక మానసిక సౌఖ్యానికి, కీర్తి ప్రతిష్టలకు, వంశగౌరవానికి ఇలా జీవితంలోని ప్రతి అంశానికి మూలం స్త్రీ కాబట్టి, అలాంటి స్త్రీని సంతృప్తి పరచటం. ఆమెద్వారా తాను సంతృప్తి పడటం. ఆ సంతృప్తి నుండే జీవితం సార్థకం కావటం జరుగుతుంది కాబట్టి, పురుషులు ఎల్లప్పుడూ ఈ వాజీకరణ విధానాలను అనుసరిస్తూ, ధర్మార్థకామమోక్షాలను సాధించాలని మన మహర్షులు సూచించారు.



వాజీకరణం కేవలం పురుషులకేనా ? స్త్రీలకు అవసరం లేదా ?

అయితే ఈ వాజీకరణం అనేది కేవలం పురుషుల కోసమేనా? అనే సందేహం కలుగవచ్చు. అవసరాన్ని బట్టి స్త్రీ పురుషులు ఇరువురు కూడా ఈ వాజీకరణాన్ని అనుసరించవచ్చని శాస్త్రం నిర్దేశించింది. ఇక్కడ మనం తెలుసుకోవలసిన అతి సూక్ష్మమైన వాస్తవం ఏమిటంటే, సంభోగంలో స్త్రీకి ఇచ్ఛలేకపోయినా, ఉత్సాహం లేకపోయినా, పురుషుడి బలవంతం మీద ఆమె యాంత్రికంగానైనా రతిలో పాల్గొనగలుగుతుంది. అంటే స్త్రీకి మనసు శృంగారం మీద లేకపోయినా ఆమె ఏ ఆటంకము లేకుండా సంభోగంలో భాగస్వామ్యం వహించగలుగుతుంది. కానీ పురుషుడు బలమైన కోరిక, బలమైన అంగస్తంభన ఉన్నప్పడే రతిలో పాల్గొనగలుగుతాడు. ఇష్టం లేకుండా స్త్రీ బలవంతం చేత రతిలో పాల్గొనే అవకాశం పురుషుడికి లేదు. అందువల్ల పురుషుడు రతిలో స్త్రీ వద్ద ఎప్పడూ ఓడిపోకుండ వుండాలంటే ఈ వాజీకరణ పదార్థాలను ఎల్లప్పడూ సేవిస్తూ వుండాలి. అంటే వాజీకరణం అనేది స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరికీ అవసరమే అయినా, ఎక్కువగా పురుషులకు అవసరం అని అర్థం చేసుకోక తప్పదు.

పురుషుల్లో ఎలాంటి పురుషులకు వాజీకరణం అవసరం

- స్త్రీ సంభోగ సుఖాన్ని ఎల్లప్పడూ అమితంగా పొందాలనే కోరిక, అవకాశం, ఐశ్వర్యం కల పురుషులందరికీ వాజీకరణం అవసరమని మహర్షులు నిర్ధారించారు.
- అయితే పదహారు సంవత్సరాలు దాటిన వయస్సు నుండి, డెబ్బై సంవత్సరాలలోపు వరకు ఈ వాజీకరణాన్ని పురుషులు అనుసరించ వచ్చని, పదహారు లోపు వయసు గలవారు, డెబ్బై ఏండ్లు దాటిన వారు సంభోగానికి అనర్హులు కాబట్టి వారికి వాజీకరణంతో అవసరం వుండదని కూడా శాస్త్రం నిర్దేశించింది.
- పదహారేండ్ల లోపు వయసు గల యువకుల్లో ధాతుశక్తి పూర్తిగా అభివృద్ధి కాదు కాబట్టి, ఎదుగుతున్న దశలో వారు సంభోగ ప్రక్రియకు పూనుకోకూడదని, ఒకవేళ మూర్ఖంగా రతిలో అనేక సార్లు పాల్గొంటే, చెరువుకు గండి పడితే నీరంతా దాటిపోయినట్లుగా, వారి యౌవన సంపదంతా చిరుప్రాయంలోనే క్షీణించిపోతుందని, నిషేధించారు.
- డెబ్బై ఏండ్లు దాటిన వృద్ధులు ఎండిన కట్టెతో సమానమైనవాడు. అలాంటి వయసులో వీర్యశక్తి అతి తక్కువగా వుంటుంది కాబట్టి ఆ వయసులోని వృద్ధులు సంభోగంలో పాల్గొంటే ఆ కొద్ది వీర్యము ఆవిరైపోయి, ఎండిన కట్టె విరిగిపోయినట్లుగా పతనమైపోతారు.

శుక్రము పురుషులలో ఎందుకు తగ్గుతుంది?

ఎప్పుడు దిగులు పడుతూ, ఆవేదన చెందుతూ, ఏదో ఒక కారణంతో ఏడుస్తూ కుమిలిపోతూ వుండే పురుషులలోను, ముసలితనము ఆవరించినవారిలోను అనేక రోగాల వలన వ్యాధి గ్రస్తులైన వారిలోనూ వీర్యశక్తి నశించిపోతుంది. అంతేగాకుండ, వీర్యవర్థక పదార్థాలను భుజింపకుండ, అదేపనిగా అతిగా సంభోగంలో పాల్గొనటం వలన కూడా వీర్యశక్తి క్షీణించిపోతుందని పురుషులు తెలుసుకోవాలి.

ఇంకా సుఖవ్యాధులతో కూడిన స్త్రీలను సంభోగించటం వలన, బట్టంటు వ్యాధులు గల స్త్రీలకు స్రావాలు జరుగుతుండగా వారి మర్మాంగాలను చూడటం వలన, ఆ స్త్రీల వద్ద మర్మాంగపు దుర్వాసనను పీల్చటం వలన, మలినమైన స్త్రీల శరీరంలోని దుర్గంధాన్ని అఘ్రాణించి అసహ్యించుకోవటం వలన, జాణలైన స్త్రీల వద్ద సంభోగంలో అభాసుపాలై అపరాధ భావనను పెంచుకోవటం వలన, మానసిక స్థైర్యము, ధైర్యము కొరబడటం వలన, పురుషుల్లో వీర్యశక్తి, సంభోగ శక్తి క్షీణించిపోతయ్.



పురుషుల్లో నపుంసకత్వం కారణాలు ఎన్ని రకాలు ?

1) మానసిక నపుంసకత్వం : ఈనాడు పురుషుల్లో ఎక్కువగా కనిపించే నపుంసకత్వం ఈ కోవకు చెందినదే. అయిష్టమైన స్త్రీని కలవటం వలన, దోషములుగల స్త్రీతో సంపర్కము చేయటం వలన, స్వేచ్ఛాయుతమైన వాతావరణం లేక, ఎవరైనా చూస్తారేమో అనే అనుమానం మనసులో పీడిస్తూ ఉండగా, హడాబుడిగా సంభోగానికి పూనుకోవటం వలన, రసజ్ఞత లేని స్త్రీతో రతికి దిగటం వలన, తనంటే ఇష్టంలేని స్త్రీతో బలవంతంగా రతికి ఉపక్రమించటం వలన, తన పురుషత్వ సామర్థ్యం మీద తనకు నమ్మకం లేకపోవటం వలన, స్త్రీ అంటే భయము వుండటం వలన, ఇలాంటి అనేక కారణాల వలన అంగస్తంభన లేకపోవటాన్ని మానసిక నపుంసకత్వం అంటారు.

2) ఆహార నపుంసకత్వం : కారము, ఉప్పు, పులుపు మొదలైన ఉష్ణవర్థక పదార్థాలను అధికంగా సేవించటం వలన, వాటివల్ల ఉత్పన్నమైన మిక్కుటమైన వేడివల్ల శరీరంలోని కఫము, వీర్యము, ఓజస్సు క్షీణించిపోయి అంగ స్తంభన లేక పోవటాన్ని ఆహార నపుంస కత్వం అంటారు. దీని అర్థం కారము, ఉప్పు, పులుపు తినకూడదని కాదు. అవసరానికి మించి అదే పనిగా ఆ రుచులు గల పదార్థాలను అధికంగా సేవింపకూడదు అని పాఠకులు అర్థం చేసుకోవాలి.

3) అధిక సంభోగ నపుంసకత్వము : యౌవన ప్రాయంలో సంభోగ క్రీడను పరిమితం లేకుండ, ఋతు నియమాలను అనుసరించకుండ, అధికంగా కొనసాగిస్తూ, దానివల్ల శరీరంలో క్షీణించిపోయే వీర్యశక్తిని ఎప్పటికప్పుడు తిరిగి పొందటానికి అవసరమైన వీర్యవర్ధక పదార్థాలను భుజించక పోవటం వలన, వీర్యం క్షీణించిపోయి అంగస్తంభన లేకపోవటాన్ని అధిక సంభోగ నపుంసకత్వం అంటారు.

4) అభిఘాత నపుంసకత్వం : ఏవైన ప్రమాదాలలో గాని, కొట్లాటల్లో గానీ మర్మావయవానికి బాగా దెబ్బ తగలటం వలన గానీ, శస్త్ర చికిత్స సమయంలో మర్మాంగము తెగుట వలన గానీ, వీర్యం స్రవించే స్రోతో మార్గాలు శస్త్ర చికిత్సలో తెగిపోవుట వలన గానీ, లేక దుష్ట స్త్రీ సంభోగం వలన మర్మాంగానికి తీవ్రమైన సుఖవ్యాధులు కలగటం వలన గానీ కలిగే అంగం స్తంభించకపోవటాన్ని అభిఘాత నపుంసకత్వం అంటారు.

5) సహజ నపుంసకత్వము : గర్భధారణ సమయంలో తల్లిపైన, తండ్రి కింద వుండి సంభోగం జరిపినపుడు, ఆ సమయంలో గర్భం ధరించటం వలన గానీ, లేక తల్లిదండ్రుల శుక్ర శోణితాలలోని లోపాల వలన గానీ, కొందరు పురుషులకు పుట్టుకతోనే అంగస్తంభన లేక పోవటాన్ని సహజ నపుంసకత్వం అంటారు.

6) బ్రహ్మచర్యానపుంసకత్వం : వైరాగ్య భావం వలన గానీ, కుటుంబ పరిస్థితుల వలన గానీ పురుషుడు స్త్రీ సంభోగం లేక అధిక వయసు వచ్చే వరకు బ్రహ్మచారిగా వుండటం వలన గానీ, శరీరంలో అధికమైన కొవ్వు పేరుకుపోయి అమిత స్థూల శరీరుడుగా మారటం వలన గానీ, అనేకసార్లు మల మూత్రాలను విసర్జింప వలసిన సమయంలో విసర్జింపకుండ ఆపటం వలన గానీ కలిగే నపుంసకత్వాన్ని బ్రహ్మచర్యా నపుంసకత్వం అంటారు.

7) వీర్యఘనీభవ నపుంసకత్వం : సంభోగంలో అనేక సార్లు వీర్యం స్కలనం కాబోయే సమయంలో బలవత్తరంగా వీర్యాన్ని మాటిమాటికి ఆపుచుండటం వలన వీర్యం ఘనీభవించి కలిగే నపుంసకత్వాన్ని వీర్యఘనీభవ నపుంసకత్వము అంటారు.

వీటిల్లో మర్మాంగం శస్త్ర చికిత్సలో దెబ్బతిని నప్పడు కలిగే నపుంసకత్వం, పుట్టుకతో వచ్చిన నపుంసకత్వం, ఈ రెండు రకాలు సరిదిద్ద లేనివిగా వుంటయ్. మిగిలిన నపుంసకత్వాలను ప్రయత్నపూర్వకంగా ఆహార, ఔషధ విధానాలతో సరిచేసుకోవచ్చు.

నపుంసకత్వ కారణాలే - పురుషత్వ ప్రేరణకు తోరణాలు

మానసిక నపుంసకత్వం నుంచి ఎలా బయటపడాలి?

ఇది చెప్పినంత తేలిక కాకపోయినా, ప్రయత్నిస్తే అసాధ్యం మాత్రం కాదు. ఈ మానసిక నపుంసకత్వంలో, వివాహం కాని బ్రహ్మచారులకు కలిగేది ఒక రకమైతే, వివాహమైన పురుషులకు కలిగేది మరో రకంగా చెప్పుకోవచ్చు.



ముందుగా బ్రహ్మచారుల మానసిక నపుంసకత్వం గురించి చెప్పుకుందాం

బ్రహ్మచారులైన యువకులు సెక్స్ పుస్తకాలు చదివి, టీ.వీలు, సినిమాలు చూసి లేదా తమ కాలేజీల్లో చదువుకునే అందమైన అమ్మాయిలను చూసి, వాళ్ళ అందాల గురించి అదే పనిగా ఆలోచిస్తూ కామోద్రేకానికి గురౌతుంటారు. ఆ ఉద్రేకం కలగ్గానే నరాలలో జివ్వుమనే సంచలనం కలిగి మర్మాంగంలో కదలికలు మొదలవుతయ్. దాన్ని అటూ ఇటూ పట్టుకొని వూపుతూ కళ్ళు మూసుకొని తమకు నచ్చిన అమ్మాయిలతో రతి జరిపినట్లుగా వూహించుకొంటూ వీర్య స్కలనం చేసుకుంటారు. ఇలా కొంతకాలమైన తరువాత ఆ ఆలోచనలు మనసుకు పాతబడిపోతయ్. ఎన్నిసార్లు అమ్మాయిలను వూహించుకున్నా, చేతితో అంగాన్ని పిసికినా, మొదట్లో లాగా కదలికలు రావు. దాంతో తనకు నపుంసకత్వం ప్రాప్తించిందనే భయం, భూతం లాగా మనసులోకి దూరుతుంది. అనేక సార్లు ప్రయత్నం చేసినా ఆలోచనలోని పాతదనం వల్ల, మానసిక ఆందోళనవల్ల అసలు కదలికలు వుండవు. దీనితో ఇక తను వైవాహిక జీవితానికి పనికి రానని, తాను శాశ్వతంగా నపుంసకుడిగా మిగిలిపోవల సిందేనని బాధపడుతుంటారు.

దీంతో పాటు బాత్‌రూమ్‌ల్లోనో, మల మూత్ర విసర్జన సమయాల్లోనో, నిటారుగా స్తంభించి వున్న ఇతర యువకుల మర్మాంగాలను చూసి, వాళ్ళ మర్మాంగం లావుగా, పొడవుగా వుందని, తాను అమితంగా హస్త ప్రయోగం చేసుకోవటం వల్ల తన అంగం సన్నగా చిన్నగా అయ్యిందని వాపోతారు.

ఇలాంటి యువకులు ఈ ఆందోళననుండి బయట పడాలంటే ముందుగా తమ ఆలోచనలను సెక్స్ మీద నుండి పూర్తిగా తొలగించి, కొంతకాలం పాటు చదువుల మీదికి మళ్లించాలి. స్త్రీల అంగాంగాలను ప్రదర్శించే బొమ్మలను గానీ, సినిమాలను కూడా చూడకూడదు. సెక్స్ కథల పుస్తకాలు చదువకూడదు. అసలు సెక్స్‌ను ప్రేరేపించే ఏ విషయాన్ని మనసులోకి రానివ్వకూడదు. అంగాన్ని మాటిమాటికి కదిలించి దానికి చలనం వస్తుందా? లేదా? అని పరీక్ష చేసుకోవటం గానీ, లేక అనేక సార్లు అంగాన్ని చూసుకొంటూ వుండటం గానీ పనికిరాదు. హాయిగా చదువుకొంటూ, మంచి పుష్టికరమైన ఆహారం, పాలు, వెన్న, మీగడ, నెయ్యి, పండ్లు తింటూ వుంటే కొద్ది రోజుల్లోనే శరీరం మళ్ళీ పూర్తి వీర్యవంతమౌతుంది. అప్పుడు కూడా పైన వున్నట్లుగానే కామోద్రేకాలకు దూరంగా వుండాలి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను మళ్ళీ హస్త ప్రయోగం మొదలు పెట్టకూడదు. చదువులు పూర్తి చేసుకొని ఉద్యోగం సంపాదించి, వివాహం చేసుకునే వరకు ఓపిక పట్టాలి. ఇలా చేయగలిగితే బ్రహ్మచారులంతా మానసిక నపుంసకత్వంనుంచి బయటపడి వైవాహిక జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోవచ్చు.

వివాహిత పురుషులు మానసిక నపుంసకత్వం నుండి ఎలా బయట పడాలి?

శోభనం నాడే కొందరు యువకులు స్త్రీతో ఎలా ప్రవర్తించాలో తెలియక హడాబుడి పడిపోయి అంగం సరిగా స్తంభించక, యోని ప్రవేశం జరగక అభాసుపాలై ఆవేదనలో కుమిలిపోతారు. కొత్తగా స్త్రీ పురుషులు కలిసినప్పుడు ఆ కొత్తదనం, బెరుకుతనం పోయేంతవరకు, సంపూర్ణమైన రతి జరిగే అవకాశం వుండదు. రతిక్రీడ గురించి వివాహానికి ముందు కనీస అవగాహన కూడా లేని యువకుడు, ఒకేసారి శోభనం గదిలోకి దూరితే, "ఏమి చదువకుండ పరీక్ష హాల్లోకి ప్రవేశించిన విద్యార్థిలాగా" ఫెయిల్ కావటం సహజమే కానీ, అసహజమేమీ కాదు. పెళ్లికి ముందే అనుభవమున్న యువకులు, లేదా స్త్రీ శరీర రహస్యాలు పుస్తకాల ద్వారా తెలుసుకున్న యువకులు మాత్రమే, శోభనం నాడు రతిలో సరిగా పాల్గొనగలుగుతారు. మిగిలిన వాళ్ళు కూడ ఒక వేళ రతిలో పాల్గొనలేక పోయినా అది సహజమే అనుకోవాలి గానీ, తమలో లోపం వల్ల అలా జరిగిందని వూహించుకోకూడదు. చాలామంది యువకులు శోభనం రోజు సంభోగం జరపలేక ఆ మానసిక భయంతో ఆ తరువాత కూడా అంగస్తంభన జరుగక, నలుగురిలో నపుంసకులుగా ముద్రపడి, భార్యలకు శాశ్వతంగా దూరమైనవారు చాలామంది వున్నారు. కాబట్టి లేనిలోపాన్ని

ఆపాదించుకునే వారు ఆ భయానికి లోబడిపోకుండ, మానసిక స్థైర్యాన్ని కలిగి వుంటే నపుంసకత్వం నుండి సులువుగా సహజంగా బయట పడవచ్చు.

ఆహార నపుంసకత్వం నుండి ఎలా బయటపడాలి?

ఏ పదార్థాలను అధికంగా తినటం వల్ల వీర్యానికి నష్టం జరుగుతుందో పైన తెలుసుకున్నారు కాబట్టి, ఆ రుచులు గల పదార్థాలను కొంత కాలం పాటు బాగా తగ్గించి తీపి పదార్థాలను, మినుములు నెయ్యి బెల్లంతో చేసిన పదార్థాలను నేతి గారెలను, బాగా తినటం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఏ పదార్థం తింటే వీర్యబలం పెరుగుతుందో, ఏ పదార్థం తింటే వీర్యబలం క్షీణిస్తుందో తెలుసుకొని ఆచరించటమే ఆహార నపుంసకత్వానికి అసలైన విరుగుడు. అయితే ఆ తినటం అనేది సకాలంలో జరిగి, తినేటప్పుడు ఆహారం మీదనే దృష్టి వుండి, తిన్నవెంటనే నిద్రపోకుండ, వెంటనే కూర్చోకుండ వెంటనే సంభోగం జరపకుండ వున్నప్పుడే ముందు చెప్పిన ఫలితాన్ని సాధించడానికి వీలు కుదురుతుంది.

మరో ముఖ్యమైన విషయం, ఈనాడు మనం తినే పదార్థాలన్నీ విషరసాయనాలతో పండుతున్నాయి. ఆ రసాయనాలు మన శరీరంలో చేరి సప్తధాతువులలో కూరిపోయి, ధాతువుల నిత్యనూతన పరిణామానికి ఆటంకం జరుగుతుండటం వలన వీర్యం క్షీణించిపోయి నపుంసకత్వం నానాటికీ పెరుగుతుంది. కేవలం నపుంసకత్వానికే కాక సకల రోగాలకు మూలమైన ఈ విషరసాయనాల ఆహారాన్ని ఎవ్వరూ నిషేధించటం లేదు. మా పాఠకులైనా కనీసం అవకాశం వున్నవాళ్ళు మీ ఇంటివరకు సరిపోయేటట్లు, ఒక్క ఎకరమైనా విషరసాయనాలు వేయకుండ, గానుగాకు, వెంపలాకు, జిల్లేడాకు, రైలు బొగ్గాకు, పేడ వంటి సేంద్రియ ఎరువులతో పంటలు పండించుకొని వాడుకోవాలని సూచిస్తున్నాము.

అధిక సంభోగ నపుంసకత్వం నుండి ఎలా బయటపడాలి?

సంపాదించే ధనాన్ని పొదుపుగా వాడుకునే వారు దరిద్రం అనేది తెలియకుండ, జీవితాంతం ధనవంతులుగా ఎలా సుఖిస్తారో, అలాగే యౌవనాన్ని వీర్యశక్తిని కూడా పొదుపుగా వినియోగించేవారు నపుంసకత్వానికి గురికాకుండ, డెబ్బై ఏండ్ల వరకు సడలిపోని పురుషత్వంతో సంభోగ సుఖాలను పొందగలుగుతారు.

ముందు పేజీలలో చెప్పిన ఋతునియమాలను, పైన తెలిపిన ఆహార నియమాలను తూచ తప్పకుండ పాటించటం ద్వారా, మితమైన సంభోగంతో నపుంసకత్వ చాయలే లేకుండ జీవించవచ్చు.

రతి ప్రేరణను కలిగించే దృశ్యాలు ప్రధానంగా అధిక సంభోగానికి దారితీస్తయ్. ఈనాడు టీ.వీల్లో అలాంటి దృశ్యాలె అధికంగా కనిపిస్తున్నయ్. మిడ్‌నైట్ మసాలా, ఫ్యాషన్ టీ.వి. ఇంగ్లీష్ ఛానల్స్ మొదలైన వాటిల్లో స్త్రీ పురుషులకు కామ ప్రకోపం కల్గించే దృశ్యాలు మితిమీరుతున్నయ్. ప్రభుత్వ పరంగా వీటిమీద ఎలాంటి నియంత్రణ నిషేధం లేక పోవటం వల్ల విచ్చలవిడిగా ప్రసారమవుతున్న ఈ అసభ్య సన్నివేశాలు అధిక సంభోగానికి దారితీసి, పరోక్షంగా మానవజాతి పతనానికే దారితీస్తయ్. కాబట్టి విజ్ఞులైన పాఠకులు మెళకువగా నిగ్రహంగా వుండవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

అభిఘాత నపుంసకత్వం అసాధ్యం

పురుషత్వానికి సంబంధించిన కామనాడులు గానీ, లేక పురుషాంగం కానీ, ఏ కారణాలవల్లనైనా తెగిపోయినప్పుడు కలిగే నపుంసకత్వం, శస్త్రచికిత్స ద్వారా కూడా అసాధ్యమే అవుతుంది.

సహజ నపుంసకత్వం అసాధ్యం

ఇది గర్భంలో వుండగానే జరుగుతుంది కాబట్టి, దీనిని ఔషధాల ద్వారా గానీ, శస్త్ర చికిత్సల వలన గానీ, మరియే ఇతర రసాయనాలద్వారా అయినా పరిష్కరించటం సాధ్యం కాదు.

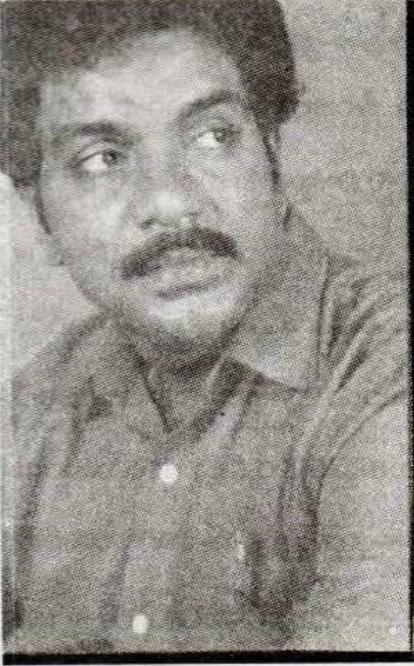
బ్రహ్మచర్యానపుంసకత్వం నుండి ఎలా బయట పడాలి?

"బ్రహ్మచారి ముదిరినా, బెండకాయ ముదిరినా పనికిరావు అనే సామెత పూర్తిగా యదార్థమైనది. కాబట్టి చదువు కారణాలతోనో, ఉద్యోగం కారణంతోనో యౌవనం దాటిపోయేవరకు బ్రహ్మచారులుగా వుండకుండ కనీసం 25 సం॥ అయినా మగవాళ్ళు వివాహం చేసుకోవాలి. వయసు మీరిన అవివాహిత యువకులు గానీ, వివాహిత పురుషులు గానీ, ఏండ్ల తరబడి సంభోగం గురించి స్త్రీ గురించి, ఆలోచించకపోయినా, రతిక్రీడలకు పూర్తిగా దూరంగా వున్నా అది నపుంసకత్వానికి దారి తీస్తుంది. కాబట్టి, అలాంటి పరిస్థితులు రాకుండ, జాగ్రత్త వడటం అవసరం.

వీర్య ఘనీభవ నపుంసకత్వం నుండి ఎలా బయటపడాలి?

రతిలో ఎక్కువ నమయం పాల్గొనాలనే ఉత్సాహంతో చాలామంది పురుషులు, వీర్యం పతనం కాబోయే సమయంలో బలవంతంగా మనసును మరో విషయం మీదికి మళ్ళించి శుక్రవేగాన్ని నిలిపివేస్తారు. ఈ పద్ధతిని అనుసరించకుండ, ముందు పేజీలలో చెప్పిన వివిధ భంగిమలను అనుసరించటం ద్వారా అధిక సమయం సంభోగంలో పాల్గొనడం శ్రేయస్కరం. శుక్రవహ నాడులలో వీర్యం గడ్డకట్టినప్పుడు, వెంటవెంటనే రెండు మూడు సార్లు సంభోగంలో పాల్గొంటే రాయిలాగా గడ్డకట్టి అడ్డుపడిన శుక్రాశ్మరి కూడా నివారింపబడుతుంది.

మగతనం పెంచే పదార్థాలు - పరిస్థితులు



ప్రకృతిమాత, మానవాళికి అవసరమైన అన్నిరకాల అమృత పదార్థాలను పండిస్తుంది. మన ప్రాచీన భారతీయ మహర్షులు ఆ ప్రకృతిలోని లక్షలాది మొక్కలను చెట్లను, పరిశోధించి వాటిలో మానవుడికి ప్రతిరోజూ అవసరమైన అమృతకర పదార్థాలను వెతికి వాటిమీద అనేక ప్రయోగాలు చేసి, మన వంట ఇంటికి, మన పల్లెలకు, పట్టణాలకు చేర్చారు. ఆ పదార్థాలతో కమ్మటి రుచికరమైన ఆహార పదార్థాలను తయారు చేసుకునే విధానాలను రూపొందించి మానవ సమాజానికి అందించారు. యుగయుగాల పాటు మానవులు ఆ విధానాలను తూచతప్పకుండ అనుసరిస్తూ, ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలతో ఆనందంగా జీవించారు.

ఆధునిక పాశ్చాత్య విష సంస్కృతి ఏనాడు భారత దేశాన్ని ఆక్రమించిందో, ఆనాడే భారతీయుల జీవన విధానం ఛిన్నాభిన్నమైంది. ఎన్నో తరాల పాటు పకడ్బందీగా కొనసాగుతూ వచ్చిన స్వదేశీ నాగరికత ఒక్కసారిగా కుప్పకూలిపోయింది. మన దినచర్య, ఆహారం, విద్య, వివాహం, వ్యవసాయం మొదలైన సమస్త జీవన చర్యలు ప్రకృతికి విరుద్ధంగా మారి నేటి మానవ జీవితం వ్యాధుల మారణ హోమంగా, సమస్యల అమావాస్యల అగాధంగా మారిపోయింది. ముఖ్యంగా ఆహార విజ్ఞానం లోపించటం వల్ల, మన పూర్వీకులు, యౌవన సంపద కోసం వాడిన పదార్థాల పేర్లు కూడా ఈ తరం వాళ్ళకు తెలియని దుస్థితి ఏర్పడింది. గాబరా పడకుండ తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తే అన్ని పదార్థాలను గురించి మళ్ళీ తెలుసుకొని, వినియోగించుకొని ఇంద్రియ శక్తిని పొందవచ్చు.

ఇంద్రియ నష్టాన్ని తొలగించి, ఇంద్రియాన్ని శక్తి వంతం చేసే పదార్థాలు

1. ఇండుప గింజలు (చిల్ల గింజలు) : వీటి చూర్ణాన్ని, పాలు, పటిక బెల్లం చూర్ణాలతో కలిపి తాగుతూ వుంటే వీర్యం విపరీతంగా వృద్ధి అవుతుంది.

2. కన్నె కోమలి దుంపలు : వీటిని ఆవుపాలతో వుడకబెట్టి, ఎండబెట్టి చూర్ణం చేసుకొని ఉదయం పూట పదిగ్రాముల చూర్ణాన్ని మేక పాలలో కలిపి తగినంత పటిక బెల్లం చేర్చి తాగుతూవుంటే వీర్యశక్తి పెరుగుతుంది.

3. గొబ్బి గింజలు : గొబ్బి గింజల చూర్ణమును, దూలగొండి గింజల చూర్ణమును సమంగా కలుపుకొని పూటకు 10 గ్రా మోతాదుగా ఒక గ్లాస్ పాలతో కలిపి తగినంత పంచదార కలిపి రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే అపారమైన వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది.



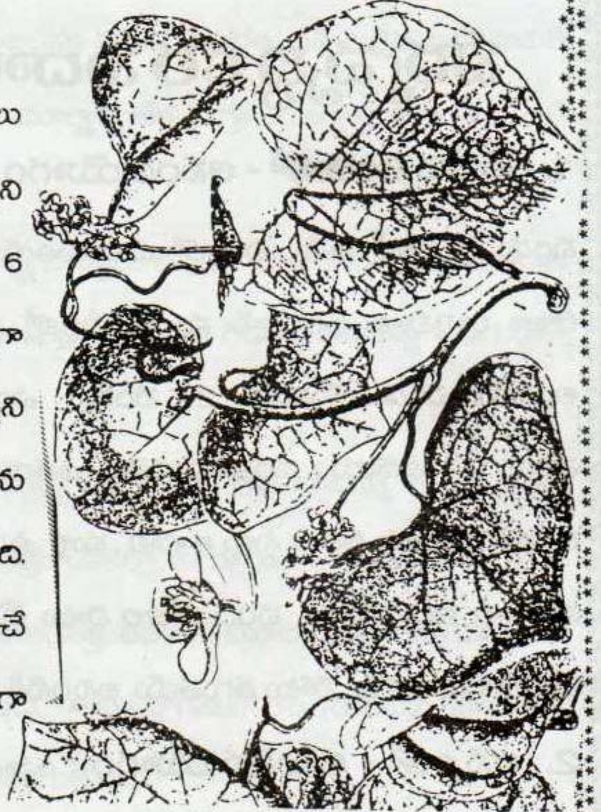
4. చింత గింజలు: చింత గింజలను వేయించి నీటిలో పోసి 24 గంటలు నానబెట్టి వాటిపైని పొట్టు తీసి ఎండబెట్టి, దోరగా వేయించి దంచి చూర్ణం కొట్టి నిలువ వుంచుకొని, రోజూ ఆ చూర్ణాన్ని 5 గ్రా. నుంచి 10 గ్రా. మోతాదుగా పాలతో గానీ, తంగేడు పువ్వు కషాయంతో గానీ కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే వీర్యనష్టము హరించిపోయి, అమితమైన వీర్యపుష్టి కలుగుతుంది. ఇది మధుమేహ రోగుల నపుంసకత్వాన్ని సులువుగా పోగొడుతుంది.

5. చిన్న పల్లేరు - పెద్ద పల్లేరు : వీటి కాయలు గానీ లేక సమూలంగా గానీ చూర్ణము చేసుకొని, రోజూ ఒక గ్లాస్ మంచి నీళ్ళల్లో ఒకటి, రెండు టీ స్పూన్‌ల చూర్ణం కలిపి సగానికి మరగబెట్టి వడపోసి, చల్లార్చి రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే వీర్యబలహీనత తగ్గిపోయి, వీర్యశక్తి బాగా పెరుగుతుంది. ఇది కూడా మధుమేహరోగులకు వీర్యసంజీవినిలాగా ఉపకరించటమే కాక, ఇది మధుమేహరోగపు మదాన్ని కూడా అణచివేస్తుంది.

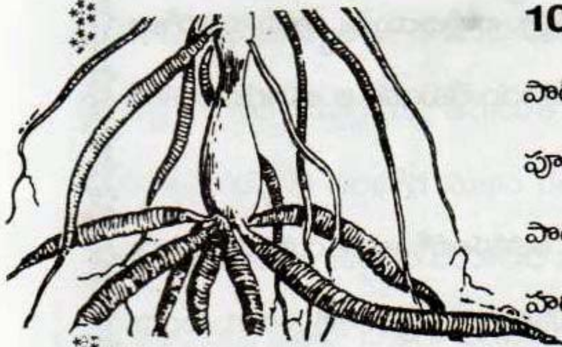
6. తంగేడు పూవు : తంగేడు పూవు సంవత్సరానికి రెండు సార్లు వస్తుంది. ఇది ప్రతిచోటా దొరుకుతుంది. ఈ పూవును తెచ్చి దుమ్ము ధూళి లేకుండ శుభ్రంచేసి, నీడలో ఎండబెట్టి మెత్తటి చూర్ణం చేసుకోవాలి. ఒక టీ స్పూన్ తంగేడు పూవుల పొడి అర టీ స్పూన్ పత్తి గింజలపొడి, అర టీ స్పూన్ ధనియాల పొడి, పావు టీ స్పూన్ ఏలక గింజల పొడి, పావు టీ స్పూన్ గులాబీ మొగ్గల పొడి కలిపి నీటిలో వేసి టీ కషాయంలాగా కషాయం కాచుకొని వడపోసి అందులో పాలు పంచదార కలిపి తాగుతూ వుంటే వీర్యనష్టం హరించి వీర్యశక్తి గణనీయంగా పెరుగుతుంది. ఇది కూడా మధుమేహరోగులకు సంజీవనిలా పనిచేస్తుంది. గుండె జబ్బులున్న వారికి విద్యార్థులకు, ఉద్యోగులకు, అందరికే అమ్మలాగా ఈ తంగేడు కాఫీ, ఎలాంటి నష్టమూ కలిగించకుండ అమితమైన లాభం కలిగిస్తుంది.

7. తుమ్మకాయలు : నల్ల తుమ్మకాయలను పాలలో వేసి కాచి వడపోసుకొని తగినంత చక్కెర కలుపుకొని రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే సంభోగంలో శీఘ్రస్కలనం జరుగకుండ వీర్యస్తంభనమై, అధిక సమయము సంభోగం కొనసాగించే శక్తి కలుగుతుంది.

8. తుమ్మ జిగురు : నల్ల తుమ్మ జిగురు తెచ్చి నేతిలో దోరగా వేయించి దంచి చూర్ణం చేసుకొని, రోజూ 2 పూటలా రెండు గ్రాముల మోతాదుగా తింటూ వుంటే గుండెకు బలము కలుగుతుంది. వీర్యనష్టం హరించిపోతుంది. వీర్యం గట్టిపడుతుంది.



9. తిప్పతీగ : తిప్పతీగను సమూలంగా తెచ్చి శుభ్రంచేసి ముక్కలు కొట్టి నీడలో ఎండబెట్టి దంచి, వస్త్ర ఘూళితం పట్టి, అతిమెత్తని చూర్ణం తయారు చేసుకోవాలి. ఆ చూర్ణం 100 గ్రా, బెల్లం 16 గ్రా, నెయ్యి, 16 గ్రా, తేనె 10 గ్రా, కలిపి మెత్తగా దంచి వుండల్లాగా చేసుకొని ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. వీటిని రోజూ జీర్ణశక్తిని బట్టి ఒకటి లేక రెండు పూటలా, ఒకటి లేక రెండు వుండలను (10గ్రా) తింటూ వుంటే శరీరానికి అమితమైన బలం కలుగుతుంది. వీర్యశక్తి విపరీతమౌతుంది. అంతేగాక ఏ వ్యాధినైనా ఎదిరించే వ్యాధినిరోధక శక్తి విస్తారంగా పెరిగి ఆయురారోగ్యాలు అనంతంగా వృద్ధి చెందుతయ్.



10. నేలతాడి : వీటి దుంపలు ఆవుపాలతో ఉడకబెట్టి, ఎండబెట్టి దంచి పొడిగొట్టి వస్త్రఘూళితం చేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండు పూటలా, పూటకు 10 గ్రా, మోతాదుగా 1 గ్లాస్ పాలల్లో కలిపి తగినంత పటికబెల్లం పొడి 2 గ్రా వేయించిన పిప్పళ్ల పొడి కలిపి తాగుతూ వుంటే శుక్లనష్టము హరించిపోయి, సంభోగశక్తి సమృద్ధిగా పెరుగుతుంది.

- నేలతాడి దుంపలు, గొబ్బి గింజలు, పల్లేరు కాయలు, దూలగొండి గింజలు ఈ నాలుగు సమభాగములుగా చూర్ణము చేసుకొని ఆ చూర్ణమును 10 గ్రా మోతాదుగా పాలలో కలిపి పంచదార వేసుకొని రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే వీర్యం ప్రవాహంలా వూరుతుంది. సంభోగం సుదీర్ఘంగా సాగుతుంది. అందుతే పైన చెప్పిన పదార్థాల కోసం ఈనాడు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎగబడుతున్నారు.

11. నేల గుమ్మడి - లేక - పాల గుమ్మడి : ఈ దుంపలు ఆయుర్వేద మూలికల షాపుల్లో లభ్యమవుతయ్. వీటిని ముక్కలుగా తరిగి ఆవుపాలతో వండి, ఎండబెట్టి చూర్ణగొట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండు పూటలా ఒక గ్లాస్ పాలల్లో 10 గ్రా చూర్ణము, 10 గ్రా నెయ్యి, 5 గ్రా తేనె కలిపి తాగుతూ వుంటే, వీర్యం పుంఖాను పుంఖాలుగా పునరుత్పత్తి అవుతువుంటుంది. అతిగా రతిలో పాల్గొనాలనే ఆరాటం వున్నవారు ఈ యోగం అనుసరించవచ్చు.

వీర్య వృద్ధి కర పదార్థాలు



1. అంజీరు పండుతో - ఆనంద యోగం : ఎండు అంజీరు పండ్లు డ్రై ఫ్రూట్స్ అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతయ్. అవి తెచ్చుకొని రోజూ రాత్రిపూట ఒక గ్లాస్ మంచి నీళ్లల్లో నాలుగుముక్కలు అంజీరు, ఎండు కిస్‌మిస్ 20 పండ్లు , ఎండు ఖర్జూర ఒక పండు వేసి ఉదయం వరకు నానబెట్టి, ఉదయం దంతధావనం కాగానే ఆ పండ్లు తిని ఆ నీళ్ళు తాగాలి. మళ్లీ ఉదయం పూట అలాగే నానబెట్టి రాత్రి నిద్రపోయేముందుతింటూ వుండాలి. ఇలా కనీసం వంద రోజుల పాటు చేస్తే రక్తంలో వున్న అమితమైన వేడి అంతా తగ్గిపోతుంది. వేడి వల్ల కలిగే తలనొప్పి, పోటు తగ్గుతయ్. అన్నింటికీ మించి విపరీతమైన వీర్యవృద్ధి జరిగి మగతనం పెరుగుతుంది.

2. అన్నంతో - అనువైన యోగం : రసాయనిక ఎరువులతో పండించకుండ, సేంద్రియ ఎరువులతో పండించిన బియ్యము, రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, గోధుమలు, సగ్గుబియ్యం, బార్లీబియ్యం, ఇవన్నీ ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండ వేళకు భోజనం చేస్తూ వుంటే ఏ ఇతర పదార్థాలు వాడే అవసరం లేకుండ, ఆ ఆహారబలంతోనే అమితమైన వీర్యవృద్ధి పొంది సంభోగ సౌఖ్యాన్ని పొందవచ్చు.

3. ఆవునెయ్యితో - ఆత్మీయయోగం : రోజూ క్రమం తప్పకుండ ఆహారంలో ఆవునెయ్యి విస్తారంగా వాడుతూ వుంటే శరీరంలోని అధిక వేడి తగ్గి చలువ చేస్తుంది. బుద్ధి వికసిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. శరీరంలోని సమస్త ఇంద్రియాలకు పటుత్వం పెరిగి ధాతుపుష్టి కలుగుతుంది.

4. ఉసిరిక పండ్లతో - ఉసియైన యోగం : ప్రతిరోజూ ఉదయం సాయంత్రం వేళల్లో ఉసిరికాయ బెరడు చూర్ణం ఒక టీ స్పూన్ మోతాదుగా పటిక బెల్లం పొడి కలిపి గానీ తేనెలో కలిపి గానీ తింటూ వుండాలి. ఇది

జీవితాంతం అనుసరించతగినది. ఇలా అనుసరించేవారికి జీవితంలో ఏ రోగము రాదు. నపుంసకత్వం అనేది తెలియదు. పరిపూర్ణమైన ఆయువుకు, ఆనందానికి ఈ అమృత ఫలాన్ని ఆరగించండి.

5. జాపత్రి - జాజికాయతో - జాంజాం యోగం : రోజూ రాత్రి భోజనం తరువాత తాంబూలంలో కొద్దిగా జాజికాయ ముక్క జాపత్రి ముక్క వేసుకొని తింటూ వుంటే వీర్యాన్ని ఎక్కువసేపు స్తంభింపచేసే సంభోగ సౌఖ్యం కలుగజేస్తుంది.

6. తామర గింజలతో - తగువైన యోగం : తామర గింజలను దంచి చూర్ణం చేసి జల్లెడ బట్టి, దానికి సమానంగా పటిక బెల్లం చూర్ణం కలిపి రెండు పూటలా 3 గ్రా. చూర్ణాన్ని లేక 6 గ్రా. చూర్ణాన్ని తింటూ వుంటే అమితమైన ధాతుపుష్టి కలుగుతుంది.

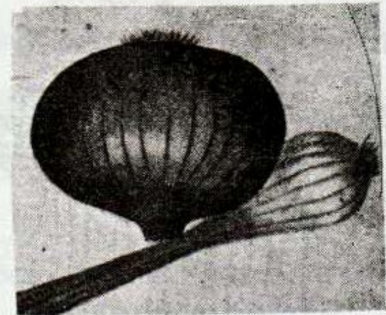
❑ తామర గింజల పొడి తేనె కలిపి మెత్తగా నూరి ఆ గంధాన్ని బొడ్డుకు లేపనం చేసుకొని ఆరిన తరువాత సంభోగంలో పాల్గొంటే ఇంద్రియం స్కలించదు. ఎప్పుడైతే బొడ్డుకు రాసిన తామర గింజల లేపనాన్ని తడిగుడ్డతో తుడిచి వేస్తామో అప్పుడే ఇంద్రియం స్కలిస్తుంది.



7. దానిమ్మతో - ధారుఢ్య యోగం : తీపి దానిమ్మ కాయ రసం, రోజూ ఉదయం సాయంత్రం వేళల్లో నియమం తప్పకుండ తాగుతూ వుంటే, ఇది శరీరంలోని వాత, పిత్త, కఫాలనే మూడు దోషాలను హరించి, బుద్ధి బలం పెంచుతుంది. హృద్రోగము కంఠరోగము హరించి, విపరీతమైన వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది.

8. దాల్చిన చెక్కతో - దశగల యోగం : రోజూ రెండు పూటలా పాలల్లో 2 గ్రా. దాల్చిన చెక్క చూర్ణం, 2గ్రా. చిల్ల గింజల చూర్ణము, తగినంత పటికబెల్లము కలిపి తాగుతూ వుంటే, వీర్యవృద్ధి, వీర్యస్తంభన జరిగి సంతృప్తికరమైన సంభోగ సుఖం కలుగుతుంది.

9. నీరుల్లితో - నేర్పైన యోగం : తెల్లనీరుల్లిపాయలు (ఆనియన్) నేతిలో దోరగా వేయించి, పంచదార పాకంలో కలిపి నిలువ వుంచుకొని రోజూ రెండు పూటలా ఇరవై గ్రాముల మోతాదుగా తింటూ వుంటే వీర్యనష్టము హరించిపోయి వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది.

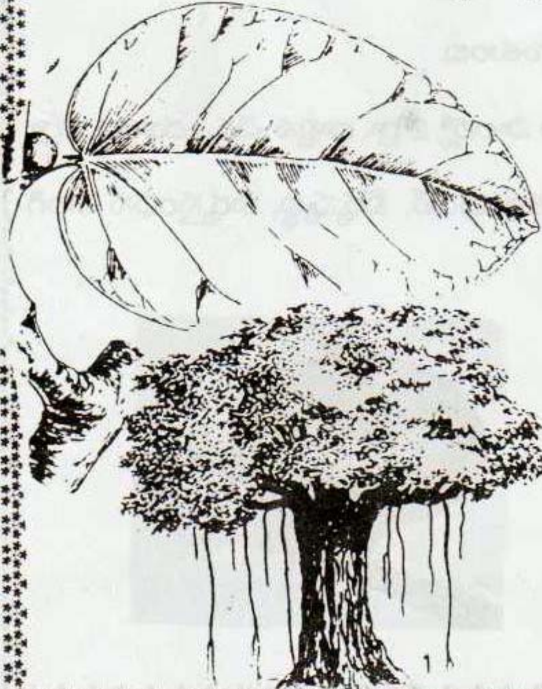


10. నువ్వులతో - నవ్యమైన యోగం : నువ్వులు బెల్లము సమంగా కలిపి దంచుకొని వుండలు చేసిగాని, లేక బెల్లం పాకంలో నువ్వుల పిండిని కలిపి వుండలు చేసిగాని, రోజూ రెండు పూటలా నియమబద్ధంగా ఈ వుండలు ఒకటి లేక రెండు తింటూ వుంటే క్రమంగా శారీరక బలం, వీర్యబలం సమృద్ధిగా పెరుగుతుంది.

11. పిప్పళ్ళతో - ప్రియమైన యోగం : పిప్పళ్లను ఏడురోజుల పాటు నిమ్మపండు రసంలో నూరి, బఠాణీ గింజలంత మాత్రలు చేసుకొని రెండు పూటలా పూటకు ఒక మాత్ర వేసుకొంటూ ఆవుపాలు తాగుతూ వుంటే శుక్రనష్టము హరించిపోయి ధాతుపుష్టి కలుగుతుంది.

12. పెన్నేరుతో - పేరెన్నిక గన్న యోగం : ఇది జీవితాంతం వాడుకునే వారికి జీవితంలో ఏనాడు నపుంసకత్వం అనే భయమే వుండదు. వారి సంసార జీవనం నిత్యకళ్యాణం పచ్చతోరణం అవుతుంది. పెన్నేరు దుంపలనే అశ్వగంధ అంటారు. ఈ అశ్వగంధ దుంపలు, అతిమధురం వేళ్ళు, నేలతాడి వేళ్ళు, నేల గుమ్మడి దుంపలు ఈ నాలుగు సమభాగాలుగా తెచ్చుకొని ఆవుపాలలో వేసి పాలు ఇగిరే వరకు మరగబెట్టి ఎండబెట్టాలి. మళ్లీ పాలుపోసి ఇగరబెట్టి ఎండబెట్టాలి. ఇలా మూడుసార్లు చేసిన తరువాత దంచి చూర్ణం చేసి ఆ చూర్ణానికి సమానంగా పటికబెల్లం చూర్ణం కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండు పూటలా 15-20 గ్రా. చూర్ణం పెద్ద గ్లాస్ ఆవుపాలల్లో కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే అమితమైన వీర్యబలం ధాతుపుష్టి కలుగుతయ్.

13. బాదం పప్పుతో - బలమైన యోగం : పూటకు 6 గ్రా. బాదం పప్పును రెండు పూటలా పంచదారతో కలిపి తింటూ వుంటే గుండెకు బలము కలగటమే కాక, వీర్యం నష్టం కూడా హరించి ధాతుపుష్టి కలుగుతుంది. బాదంపాలు తాగినా, బాదం హల్వా తిన్నా అదే ఫలితం వుంటుంది.



14. మర్రి పండ్లతో - మరువలేని యోగం : మర్రి పండ్లు తెచ్చి కడిగి తుడిచి నాలుగు ముక్కలుగా తరిగి ఎండబెట్టాలి. తరువాత దంచి పొడిగొట్టి జల్లెడ బట్టి ఆ పొడితో సమంగా పటిక బెల్లం పొడికలిపి నిలువ వుంచుకొని, రోజూ పూటకు 10 గ్రా. మోతాదుగా తిని ఆవుపాలు తాగుతూ వుంటే, శరీరంలో వీర్యబలం పూర్తిగా క్షీణించి పోయిన వారికి గూడ పూర్తి యౌవనం కలుగుతుంది. శరీరం ధారుఢ్యమవుతుంది. శరీరానికి మంచి రంగు, కాంతి కలుగుతయ్.



15. రావి చెట్టుతో - రంజైన యోగం : రావి చెట్టు పండ్లు, కొమ్మ కాడలు, మాను బెరడు, వేరు బెరడు వీటిని సమభాగములుగా కలిపి నలగ్గొట్టి వాటికి ఎనిమిది రెట్లు ఎక్కువగా నీరు పోసి బాగా కలిపి 24 గంటలు బాగా నానబెట్టాలి. తరువాత ఆ పాత్రను పొయ్యిమీద పెట్టి 4 వ వంతు కషాయం మిగిలేలా మరగబెట్టి దించి వడపోసి, ఆ కషాయం చల్లారిన తరువాత అందులో సమభాగంగా ఆవుపాలు, సగభాగంగా పటిక బెల్లం కలిపి, పాకం వచ్చేవరకు మరగబెట్టి దించాలి. పాకం చల్లబడిన తరువాత పటిక బెల్లంతో సమభాగంగా తేనె కలిపి పదార్థమంతా బాగా కలిసిపోయేలా చేసుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈ లేహ్యాన్ని రోజు రెండు పూటలా 5-10 గ్రా. మోతాదుగా తింటూ వుంటే శరీరమంతా ఎరుపు రంగుగా మారి అమితమైన వీర్యవంతుడై బలవంతుడై, శక్తివంతుడై, జ్ఞానవంతుడై నూరేళ్లపాటు తిరుగులేకుండ సుఖించవచ్చు.

16. వెన్నతో - వెన్నెల వంటి యోగం : మన ఆహార పదార్థాలలో అత్యున్నతమైనది వెన్న. ఆ వెన్న తినటమే ఈనాడు మానివేశాము. రోజు నియమబద్ధమగా 20 గ్రా తాజా వెన్న తింటూ వుంటే ఇది శరీరానికి మంచి రంగును, బలాన్ని వీర్యపుష్టిని, కాంతిని ముఖవర్చస్సును కలిగిస్తుంది.

17. సహదేవితో - సమర్థమైన యోగం : ఈ చెట్టును సమూలంగా తెచ్చి ముక్కలు చేసి కడిగి నీడలో ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజు పావులీటర్ మంచినీళ్లలో 50 గ్రా, సహదేవి ముక్కలను వేసి నాలుగోవంతు కషాయం మిగిలేలా మరగబెట్టి దించి వడపోసి, పూటకు 50 గ్రా. కషాయంలో తగినంత పటికబెల్లం పొడికలిపి తాగుతూ వుంటే అమితమైన బలము వీర్యవృద్ధి కలుగుతయ్.

ఈ విధంగా అతిసులువుగా దొరికే మూలికల తోటి మన వంటింటిలోని ఆహార పదార్థాలతోటి, దేహపుష్టిని, దాతుపుష్టిని పొంది ఆనందంగా జీవించవచ్చు.

సంభోగ సామర్థ్యం పెంచే వాజీకర ఆహార పదార్థాలు

1. గోధుమ పాయసంతో - గొప్పైన యోగం : ముదురు దూడ గలిగిన ఆవుపాలు, గోధుమ నూక, చక్కెర, నెయ్యి వీటిని కలిపి గోధుమ పాయసం వండుకొని అందులో రెండు టీ స్పూన్‌ల తేనె కలుపుకొని తింటూ వుంటే చిక్కి శల్యమై నిర్జీవ శరీరము కల బలహీనుడు కూడా ధాతుపుష్టి కలవాడై, శారీరక శక్తి సంపన్నుడై రతి క్రీడల్లో సమర్థవంతంగా పాల్గొనగలుగుతాడు.

2. నపుంసక దోషానికి పల్లేరుతో - ఫలితమిచ్చే యోగం : పల్లేరు కాయలను తెచ్చి ఎండబెట్టి దంచి చూర్ణం కొట్టి, వస్త్ర ఘాళితం చేసి ఆ పొడిని 10 గ్రా. మోతాదుగా ఒక గ్లాస్ మేక పాలలో వేసి మరగబెట్టి గుడ్డలో వడపోసి, ఆ పాలల్లో పటికబెల్లం పొడి 10 గ్రా. తేనె 5 గ్రా. కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే, 40 రోజుల్లో నపుంసకత్వ దోషం హరించిపోతుంది. బాగా క్షీణించిన శరీరం కలవారు, మరికొన్ని రోజులు వాడుకొనవచ్చు. ఈ విధానం ఎల్లప్పుడూ అనుసరించినా ప్రమాదమేమీ వుండదు.



3. రతి సామర్థ్యానికి - మేలైన యోగం : మేక పోతు వృషణాలలోని మాంసాన్ని మేక పాలలో వేసి మరగబెట్టి, వడపోసి ఆ పాలలో సరిపోయినన్ని నువ్వులు పోసి ఒక రాత్రి నానబెట్టి తెల్లవారి పగలు ఎండబెట్టి, మళ్ళీ రాత్రి నానబెట్టి మళ్ళీ పగలు ఎండబెట్టి ఇలా కనీసం మూడునుండి పన్నెండు సార్లు ఏరోజుకారోజు పాలను సిద్ధం చేసుకొని నువ్వులను నానబెట్టి ఎండబెడుతూ, తరువాత ఆ నువ్వులను నిలువచేసుకొని, రోజూ రెండు పూటలా జీర్ణశక్తిని బట్టి 5-10 గ్రా. మోతాదుగా తింటూ వుంటే అద్భుతమైన రతి క్రీడా సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

4. రతి సామర్థ్యం కోసం - రసాల : కొంచెము పుల్లగాను, కొంచెం తీపిగాను వుండే పెరుగు తీసుకొని, అందులో పటికబెల్లం పొడి 576 గ్రా, మంచి తేనె 36 గ్రా, అప్పడే వెన్న కాచిన నెయ్యి 36 గ్రా, శొంఠిపొడి 4 గ్రా, దోరగా వేయించిన లవంగాల చూర్ణం 24 గ్రా, ఈ మొత్తం పదార్థాలను కలుపుకొని శుభ్రంగా కడుక్కొన్న

చేతితో ఆ పదార్థాలన్నింటిని మెత్తగా అంతా కలిసిపోయేలా పిసికి, పలుచటి శుభ్రమైన గుడ్డలో వడపోసుకొని వుంచుకోవాలి. ఒక కొత్త కుండతెచ్చి రెండు మూడు రోజులు నీరుపోసి వుంచి, తరువాత బాగా ఎండబెట్టి, మట్టి వాసన పోయిన తరువాత, కొద్దిగా పచ్చ కర్పూరము, చందనము కలిపి నీటితో నూరి ఆ గంధాన్ని కుండలోపల భాగమంతా పూసి, అగరుతో ధూపం వేసి ఆ పొగను ఖాళీ కుండలోపల భాగం తగిలేలా చేసుకొని, ఆ కుండ సువాసనగా మారిన తరువాత అందులో పైన తయారైన రసాలా పానకం పోసి దానికి మూత పెట్టి గుడ్డకట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి. దీనిని రోజూ రెండు పూటలా నియమ పూర్వకముగా, శరీర శక్తిని బట్టి ఒకటి లేక రెండు ఔన్సుల మోతాదుగా సేవిస్తూవుంటే కామోద్దీపనం కలిగి కామాసక్తి, కామక్రీడా పాటవం పెరుగుతుంది. ప్రతిరోజూ రతిక్రీడలో పాల్గొనే శక్తిని కలుగజేస్తుంది.



5. వృద్ధుల యౌవనానికి ఎర్రగడ్డలతో - ఎదురులేని యోగం :

ఎర్ర ఉల్లిగడ్డలు(ఆనియన్) దంచి రసం తీసి వడపోసుకొని, ఇరవై గ్రాముల మోతాదుగా, అందులో 5 గ్రా. చక్కెర, 10 గ్రా. నెయ్యి, 5 గ్రా. తేనె, అరగ్లాస్ పాలు కలిపి రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే వృద్ధులకు కూడా యౌవన పటుత్వం కలుగుతుందని, యోగరత్నాకరాచార్యులవారు నిర్ధారించారు. 70 సం॥ లలోపు వయసు కలిగి కామం పట్ల ఆసక్తి గలవారు ఈ యోగాన్ని వారి శారీరక బలాన్ని బట్టి, జీర్ణశక్తిని బట్టి తక్కువ మోతాదుగా మొదలు పెట్టుకొని క్రమంగా పెంచుకొంటూ రావాలి.

6. వీర్యవృద్ధికి పిప్పళ్ళతో - ప్రేమయోగం : మేకపోతు వృషణాలను ఆవునెయ్యి వేసి మరగబెట్టి వడపోసి, అందులో దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళ చూర్ణం 2 గ్రా, సైంధవ లవణం 2 గ్రా కలిపి రోజూ రెండు పూటలా ఆహారంలాగా భుజిస్తూ వుంటే విశృంఖలమైన వీర్యం వృద్ధి అవుతుంది.

7. నిత్య యౌవన శక్తి కోసం నేలతాడితో - నిలయమైన యోగం : నేలతాడి గడ్డలు 5 గ్రా, నీరు గొబ్బి గింజలు 10 గ్రా, పల్లేరు కాయలు 15 గ్రా తీసుకొని వీటన్నింటిని మెత్తగా చూర్ణించి వస్త్రఘాళితం పట్టి, ఆ చూర్ణానికి సమభాగంగా పటికబెల్లం చూర్ణం కలిపి, ఈ మొత్తం పావులీటర్ ఆవుపాలలో పోసి కలదిప్పుతూ ఉడకబెట్టి, వడపోసుకొని రోజూ ఉదయం పూట మాత్రమే 21 రోజుల పాటు సేవిస్తే, నూరేళ్ళ వృద్ధునిలో కూడా యౌవన పటుత్వం కలుగుతుందని యోగరత్నాకరుడు వివరించాడు.

8. వైద్య పండుతులు పేర్కొన్న శతావరితో - శర పరంపర యోగం : శతావరి దుంపలు, పల్లేరు కాయలు, పెన్నేరు గడ్డలు, తెల్లగలిజేరు వేళ్ళు, నాగబల, నేలతాడి గడ్డలు, వీటిని సమభాగాలుగా గ్రహించి, ఆవుపాలలో వేసి, పాలు ఇగిరే దాక మరగబెట్టి ఎండబెట్టి, ఇలా మూడు సార్లు చేసి పదార్థాన్ని తడిలేకుండా బాగా ఎండిన తరువాత దంచి చూర్ణం చేసి వస్త్ర ఘాళితం చేసుకొని, దానితో సమానంగా పటిక బెల్లం చూర్ణం కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ ఉదయం, రాత్రి వేళల్లో ఒకగ్లాస్ ఆవుపాలల్లో 20 గ్రా, చూర్ణం, ఇరవై గ్రాముల ఆవునెయ్యి కలిపి సేవిస్తూ వుంటే పూర్తిగా ధాతువులు క్షీణించిపోయిన వారు కూడా దారుఢ్యమైన ధాతుపుష్టి కలవారై, ఆనందంగా రతి క్రీడల్లో మునిగి తేలుతారు.



❑ శతావరి దుంపలు, నాగబల, పాలగుమ్మడి దుంపలు, పల్లేరు, ఉసిరిక కాయలబెరడు వీనిని పైన తెలిపినట్లుగా ఆవుపాలతో శుద్ధి చేసుకొని చూర్ణం తయారుచేసుకొని, దానికి సమానంగా పటిక బెల్లం చూర్ణం కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండు పూటలా పూటకు 10 గ్రా, మోతాదుగా ఆవునెయ్యి 15 గ్రా కలుపుకొని తింటూ వుంటే జీవనది వంటి శుక్రప్రవాహము కలిగినవాడై స్త్రీ ప్రేమకు పాత్రుడవుతాడు.

9. హస్తప్రయోగ నపుంసకత్వానికి పల్లేరు కాయలతో - ఫలించే యోగం : అనేకసార్లు, సంవత్సరాల తరబడి ముష్టిమైధునము చేయటం వలన కొందరు పురుషుల్లో అంగస్తంభన శక్తి క్షీణించి పోతుంది. అలాంటివారు పల్లేరు కాయలు తెచ్చి చూర్ణం చేసుకొని వస్త్ర ఘాళితం పట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ పూటకు 10 గ్రా. చూర్ణాన్ని ఒక గ్లాస్ మేకపాలల్లో వేసి ఉడక బెట్టి వడపోసి అందులో 10 గ్రా తేనె కలిపి రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే అంగబలహీనత హరించిపోయి మగతనం విజృంభిస్తుంది.

10. తిరుగులేని పుంసత్వానికి - తిలగోక్షుర చూర్ణం : నువ్వులు, పల్లేరు కాయలు సమభాగాలుగా తెచ్చి దంచి పొడిగొట్టి, వీని చూర్ణమును పూటకు 20 గ్రా. మోతాదుగా మేకపాలలో వేసి మరగబెట్టి వడపోసుకొని, అందులో 20 గ్రా. పటిక బెల్లం పొడి 10 గ్రా మంచి తేనె కలిపి తాగుతూ వుంటే నపుంసకత్వం హరించి నవ యౌవనం ప్రాప్తిస్తుంది.

11. సకల యౌవన సమస్యలకు - దూలగొండి వడియాలు : ఒక లీటర్నర ఆవుపాలు తీసుకొని కుండలో పోసి వుంచాలి. ఆ కుండ మూతికి చుట్టూ మధ్యలో గుంటగా వుండేటట్లు గుడ్డ కట్టాలి. దీన్ని వాసెనకట్టు అంటారు. ఆ గుడ్డలో 150 గ్రా. బరువుగల పెద్ద దూల గొండి గింజలను పోసి, మూత పెట్టి ఆ పాత్రను పొయ్యి మీద పెట్టి మంట పెట్టాలి. పాల ఆవిరికి పైన గుడ్డలో వున్న గింజలు ఉడికి పోతయ్. తరువాత పాత్రదించి, గుడ్డలో నుంచి విత్తనాలు తీసి, ఆ విత్తనాల మీద తోలు వలచి, వాటిని మెత్తగా నూరి, వడియాలలాగా చేసి ఎండబెట్టాలి. అవి ఎండిన తరువాత, వాటిని ఆవునెయ్యిలో వేయించి, వాటికి రెట్టింపు తూకం వున్న పంచదారతో పట్టిన పాకంలో వడియాలను వెయ్యాలి. పాకం చల్లారిన తరువాత అందులో వడియాలు మునిగే వరకు మంచి తేనె పోసి, నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ, ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో 10 గ్రా మోతాదుగా ఆ వడియాలను తింటూ వుంటే, శీఘ్రస్కలనము, అంగం వాలిపోవటంవంటి సమస్యలు హరించి అధికమైన సంభోగ శక్తి కలుగుతుంది. వీర్యవర్థక ఆహార పదార్థాలలో దీనిని మించిన మరోక పదార్థం ఏదీ లేదని ఆయుర్వేద వైద్యశేకరులు నిర్ధారించారు.



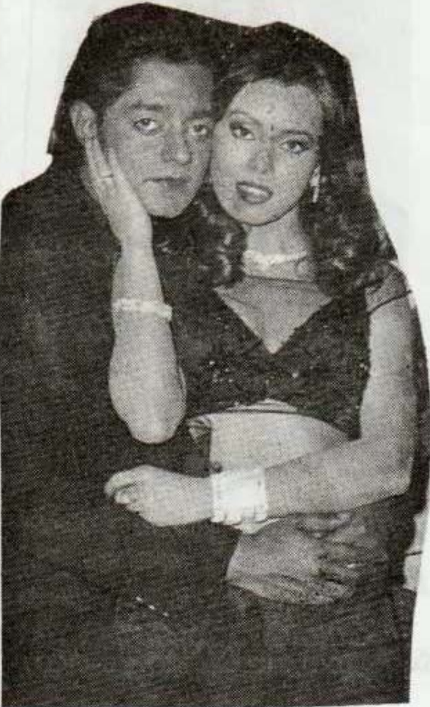
12. వీర్య స్తంభనకు - జాజికాయ గుటిక : జాజికాయలు, లవంగాలు, జాపత్రి, కుంకుం పూవు, సన్నఏలకులు, గసగసాలు, అక్కల కర్ర, వీటన్నింటిని ఒక్కొక్కటి 20 గ్రా చొప్పున తీసుకొని పచ్చకర్పూరము 5 గ్రా. కలిపి కల్వములో వేసి, తమలపాకు రసముతో కలిపి ఒక రోజంత మర్దించి, ఆ ముద్దను శనగ గింజలంత మాత్రలు చేసి నీడలో ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ రాత్రి పూట ఒక మాత్ర వేసుకొని పాలు తాగుతూ వుండాలి. ఒక గంట తరువాత సంభోగంలో పాల్గొనాలి. దీనివల్ల వీర్యస్తంభన కలిగి అధిక సమయం రతి క్రీడలో పాల్గొనే శక్తి కలుగుతుంది. శరీరానికి మంచి బలము, వర్ణము, అగ్నిదీప్తి కలుగుతుంది.

13. వీర్య శక్తికి - గోధుమ అప్పడాలు : గోధుమ పిండి 200 గ్రా తీసుకొని అందులో 20 గ్రా దూలగొండి విత్తుల చూర్ణము (శుద్ధిచేసినవి) కొద్దిగా ఏలక్కాయల పొడి, కొద్దిగా కొబ్బరి, తగినంత బెల్లము ఇవన్నీ కలిపి బాగా కలిసిపోయేలా దంచి ముద్దచేసి ఆ ముద్దను నెయ్యిలో అప్పడాలవలె వేయించి నిలువ వుంచుకొని రోజూ రెండు పూటలా తింటూ వుంటే విశేషమైన వీర్యవృద్ధి శారీరక బలము కలుగుతయ్.

14. గోధుమ సున్ని వుండలు : వేయించిన గోధుమ పిండిలో 8 వ వంతుగా శుద్ధి చేసిన దూలగొండి విత్తుల చూర్ణము కలిపి, తగినంత పంచదార, నేయి మిశ్రమం చేసి లడ్లు లాగా తయారుచేసుకొని నిలువ వుంచుకొని రోజూ ఉదయం ఒక లడ్డు, సాయంత్రం ఒక లడ్డు తిని అనుపానంగా ఒక గ్లాస్ ఆవుపాలు తాగుతూ వుంటే విస్తారమైన వీర్యబలము కలుగుతుంది.

15. మినుప సున్ని వుండలు : మినుములు దోరగా వేయించి దంచి చూర్ణం చేసి, అందులో తగినంత నెయ్యి బెల్లము లేక పంచదార కలిపి బాగా దంచి లడ్లవలె తయారు చేసుకొని రోజూ రెండు పూటలా తింటు అనుపానంగా పాలు తాగుతూ వుంటే వీర్యం గట్టిపడి అమితమైన సంభోగ సౌఖ్యం కలుగుతుంది. ఈ మినప సున్ని వుండలు తయారుచేసుకొని వాడుకోవటం మన తెలుగునాట ఈ నాటికీ వాడుకలో వుంది.

16. అతి మధుర సేవనం - నిత్య సంభోగ పావనం : అతి మధురం చూర్ణం 10 గ్రా మోతాదుగా తీసుకొని అందులో 10 గ్రా తేనె, 5 గ్రా ఆవునెయ్యి కలిపి ప్రాతః కాలమే ప్రతిరోజూ తింటూ వుంటే దాని శక్తి వల్ల ప్రతిరోజూ రతి క్రీడలో పాల్గొనవచ్చు.



17. నోటి దుర్వాసనతో - సంభోగ భంగం కలుగకుండ : స్త్రీ పురుషులు రతి క్రీడల్లో ఒకరి పెదవులను మరొకరు ముద్దాడటం, నాలుకను అందుకొని మధుర రసాలను ఆస్వాదించటం సహజమైనదే. ఆ సందర్భంలో నోరు పరిశుభ్రంగా లేకుండ పాచి కంపు కొడుతూ వుంటే, ఆ దుర్వాసనకు పురుషుడిలో అగస్మాత్తుగా మానసిక విచలనం కలిగి, అంగ స్తంభన తగ్గి, రతి క్రీడలో రసాభాస జరుగుతుంది. కాబట్టి సంపూర్ణ సుఖానందాన్ని కోరుకునే స్త్రీ పురుషులు ఇరువురు నోటి దుర్వాసన లేకుండ నోరు సువాసనగా వుండి ఉధృతమైన రతిప్రేరణ కలగటం కోసం ఈ క్రింది విధంగా గుటికలు తయారుచేసుకొని రతి సమయానికి కొంచెం ముందుగా చప్పరించటం అవసరం.

చెంగల్వకోష్టు, చిన్న ఏలకులు, పెద్ద ఏలకులు, కురువేరు, తుంగముస్తలు, ధనియాలు, యష్టిమధుకం, ఈ ఏడు పదార్థాలను సమభాగాలుగా తీసుకొని దంచి చూర్ణం చేసి వస్త్ర ఘాళితం పట్టి ఆ చూర్ణానికి సమంగా పటిక బెల్లం చూర్ణం కలిపి ఆ మొత్తంలో తగినంత ఆవునెయ్యి పోసి మెత్తగా దంచి 5 గ్రా. బరువు

వుండేలా వుండలు చేసి గాలికి ఆరబెట్టి అవి బాగా ఆరిన తరువాత నిలువ వుంచుకోవాలి. సంభోగానికి ముందు ఒక వుండను నోట్లో వేసుకొని స్త్రీ పురుషులు ఇరువురు చప్పరిస్తే నోరు మంచి సువాసనతో గుభాళించి రతి వర్ధక ఔషధంగా ఉపకరిస్తుంది.

18. పాదలేపనం - పరువాల కామోద్దీపనం : మేక పాలు గానీ, ఆవుపాలు గానీ, ఒంటె పాలుగానీ, పురుషులు తమ పాదాలకు బాగా మర్దన చేసుకొని ఆరిన తరువాత సంభోగం మొదలు బెడితే ఎంతసేపు సంభోగం జరిపినా వీర్యస్కలనం కాదు. తడిగుడ్డతో పాదాలను తుడుచుకున్న తరువాతే స్కలనం జరుగుతుందని ప్రఖ్యాత ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్త చక్రదత్తుడు పేర్కొన్నారు. స్వచ్ఛమైన పచ్చిపాలు మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

19. అధిక కామవాంఛ గలవారికి : పల్లేరు కాయలు, గొబ్బి గింజలు, శతావరి, దూలగొండి విత్తులు, నాగబల, అతిబల, సమభాగాలుగా తీసుకొని ఆవుపాల ఆవిరిమీద ముందు పేజీలలో చెప్పినట్లు ఉడకబెట్టి, దూలగొండి విత్తులపైని తోలు తీసి వేసి, అన్నింటిని బాగా ఎండబెట్టి దంచి చూర్ణం తయారుచేసుకొని, దానికి సమానభాగంగా పటిక బెల్లం పొడి కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రాత్రి సంభోగానికి ఒక గంట ముందు ఒక గ్లాస్ ఆవుపాలల్లో 10 గ్రా చూర్ణము, 10 గ్రా తేనె, 5 గ్రా ఆవునెయ్యి కలిపి రోజూ తాగుతూ వుంటే ఎన్నిసార్లు రతిలో పాల్గొన్నా శక్తి తగ్గకుండ కాపాడబడుతుంది.



20. కామవాంఛ తీరని - వృద్ధులకు : పచ్చినేల గుమ్మడి గడ్డను సంపాదించుకొని కొంతభాగం ముక్కలు చేసి బాగా ఎండబెట్టి దంచి చూర్ణం చేసుకోవాలి. పచ్చినేలగుమ్మడిని దంచి రసం తీసి ఆ రసంలో ఎండిన నేలగుమ్మడి చూర్ణం కలిపి ఒక రాత్రి నానబెట్టి తెల్లవారి ఎండబెట్టాలి. మళ్ళీ రాత్రికి పచ్చిరసం పోసి నానబెట్టి, తెల్లవారి పగలు ఎండబెట్టాలి. ఇలా ఏడు సార్లు చేసి చూర్ణం బాగా ఎండిన తరువాత, ఆ చూర్ణాన్ని ఉదయం సాయంత్రం వేళల్లో 5 నుండి 10 గ్రా మోతాదుగా, జీర్ణశక్తిని బట్టి 5 గ్రా తేనె, 10 గ్రా ఆవునెయ్యి కలిపి తింటూ

వుంటే 70-80 సం॥ మధ్యవయస్సు కలవారికి కూడా యౌవన శక్తి, కలిగి సంభోగంలో, పాల్గొనగలుగుతారు. ఈ చూర్ణం ఆవునెయ్యిలో వేయించి వుంచుకుంటే ఒక సంవత్సర కాలం వరకు శక్తి తగ్గకుండ చెడిపోకుండ నిలువ వుంటుంది. లేకపోతే రెండు నెలలోనే శక్తిహీనమవుతుంది.



వృద్ధులకు - ఉసిరిక యోగం

ఉసిరిక కాయల బెరడును దంచి చూర్ణం చేసి ఆ చూర్ణాన్ని ఒక వెడల్పాటి మట్టి పాత్రలో పోసి ఆ చూర్ణం మునిగేటట్లుగా పచ్చి ఉసిరిక కాయల రసం పోసి ఒక రాత్రి నానబెట్టి, ఒక పగలు ఎండించాలి. ఇలా ఏడుసార్లు, రాత్రి నానబెట్టడం పగలు ఎండబెట్టడం పూర్తి అయిన తరువాత, ఆ చూర్ణంలో సమభాగంగా పటిక బెల్లం పొడి గలిపి నిలువ వుంచుకొని, ఆ చూర్ణం 10 గ్రా మోతాదుగా, 10 గ్రా ఆవునెయ్యి, 5 గ్రా. మంచి పట్టుతేనె కలిపి రెండు పూటలా తింటూ, అనుపానంగా పాలు తాగుతూ వుంటే, వృద్ధాప్య లక్షణాలు అంతరించి యౌవనశక్తి పెల్లుబికి, సంభోగ సౌఖ్యాన్ని పొందజేస్తుంది. శారీరక దారుఢ్యం కూడా కలుగుతుంది.

శతావరి ఘృతమ్

ఆవునెయ్యి 1280 గ్రా తీసుకొని, శతావరి దుంపలు నూరిన కల్కము 200 గ్రా, ఆవుపాలు 13 లీటర్లు, ఇవన్నీ కలగలిపి శుభ్ర చేయబడిన ఒక కుండలో పోసి చిన్నమంట మీద మరగబెడుతూ నెయ్యి మాత్రమే మిగిలిన తరువాత దించి వడపోసి నిలువ చేసుకొనవలెను. రోజూ పూటకు 10 గ్రా నెయ్యిలో, 10 గ్రా. తేనె, 5 గ్రా పిప్పలి చూర్ణము, 10 గ్రా పటిక బెల్లం చూర్ణం కలిపి రెండు పూటలా తింటూ వుంటే అద్భుతమైన వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది.

అశ్వగంధా ఘృతమ్

అశ్వగంధా దుంపలను మంచినీటితో మెత్తగా నూరిన కల్కము ఒక కేజీ, ఆవునెయ్యి 4 కేజీలు, మేకపాలు 16 లీటర్లు వీటన్నింటిని కలిపి నెయ్యి మాత్రమే మిగిలేలా చిన్న మంటమీద మరగబెట్టి దించి, వడపోసి నిలువ వుంచుకోవాలి. దీనిని రోజూ నియమ పూర్వకంగా 10 - 20 గ్రా. మోతాదుగా తగినంత చక్కెర కలిపి తింటూ వుంటే శరీరానికి పుష్టి బలము, వీర్యవృద్ధి కలుగుతయ్.

మామిడి లేహ్యం - మగసిరి అనూహ్యం



కావలసిన పదార్థాలు : బాగా పండిన మంచిజాతి మామిడి పండ్లనుండి తీసిన రసం 26 కేజీల 112 గ్రా. తీసివుంచాలి. పటిక బెల్లం పొడి 3 కేజీల 72 గ్రా, ఆవునెయ్యి 1 కేజీ 536 గ్రా, శొంఠి చూర్ణము 432 గ్రా, మిరియాల చూర్ణము 240 గ్రా, పిప్పళ్ళ చూర్ణం 148 గ్రా, మంచినీళ్ళు 3 కేజీల 72 గ్రా(లేక లీటర్లలో) ఆకుపత్రి చూర్ణము 192 గ్రా, పిప్పలిమోడి చూర్ణము 48 గ్రా, చిత్ర మూలము చూర్ణము 48 గ్రా, తుంగముస్తలు చూర్ణము 48 గ్రా, ధనియాల చూర్ణము 48 గ్రా, జీలకర చూర్ణము 48 గ్రా, నల్ల జీలకర చూర్ణము 48 గ్రా, జాపత్రి చూర్ణము 48 గ్రా, తాళిసపత్రి చూర్ణము 48 గ్రా, దాల్చిన చెక్క చూర్ణము 48 గ్రా, ఏలకుల చూర్ణము 48 గ్రా, నాగకేసరాల చూర్ణము 48 గ్రా, లవంగాలు 48 గ్రా, లవంగపట్ట 48 గ్రా, జాజికాయలు 48 గ్రా, తేనె 672 గ్రా సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఈ పదార్థాలను వస్త్ర ఘాళితం చేసుకోవాలి.

తయారు చేయు విధానం : బాగా గట్టిగా వున్న కొత్తకుండను తెచ్చి రెండు మూడు రోజులు నీళ్ళు పోసివుంచి తీసివేసి ఎండబెట్టి శుభ్రం చేసిన కుండలో వడపోసిన మామిడి పండ్ల రసము, పటిక బెల్లము, మంచి నీళ్ళు ఈ మూడు కలిపి కట్టెల పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్న మంట మీద మరగబెడుతూ నీరంతా ఇగిరిపోయి ముదురు పాకము వచ్చేటప్పుడు, పైన చెప్పిన మిగిలిన పదార్థాల చూర్ణాలను కొద్దికొద్దిగా వేస్తూ కలబెడుతూ మొత్తం పదార్థాలన్నీ కలపాలి. వెంటనే సిద్ధంగా వున్న ఆవునెయ్యి పోసి మొత్తం పదార్థమంతా కలదిప్పి పొయ్యిమీద నుండి పాత్రను దింపుకోవాలి. చల్లారిన తరువాత అందులో తేనె పోసి మళ్ళీ పదార్థమంతా కలిసి పోయేలా కలదిప్పి ఒక గాజుజాడీలో గానీ, మట్టి జాడీలో గాని నిలువ వుంచుకుంటే, అది సంవత్సర కాలం వరకు నిలువ వుంటుంది. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను తడి తగులకూడదు.

వాడే విధానం : ఈ మామిడి లేహ్యాన్ని భోజనానికి ముందు ఎవరికి వారు, వారి వారి జీర్ణశక్తిని, దేహబలాన్ని బట్టి 20 నుండి 30 గ్రా వరకు తింటూ వుంటే శరీరంలోని సప్తధాతువులు బలపడి, వీర్యపుష్టి పెరిగి, సంభోగంలో సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. మనసు ఆహ్లాదకరంగా మారుతుంది. శరీరానికి ఏ వ్యాధిని కలుగనీయకుండ, వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఇనుమడిస్తుంది. ఇంకా క్షయరోగము, దగ్గు, ఆయాసము మొదలైన శ్వాసరోగాలు, నోటి అరుచి, ఎసిడిటీ, పైత్యము, కుష్టురోగాలు, పాండురోగము మొదలైనవి హరించిపోతయ్. రతిలో గుర్రంలాంటి వేగాన్ని కలిగించగల ఈ లేహ్యాన్ని పురుషపుంగవులు తయారుచేసుకొని వాడుకోగలరని ఆశిస్తున్నాము.

మగువలకు కూడా మామిడి లేహ్యం



సంతానం లేని స్త్రీలకు : ఈ లేహ్యాన్ని ఔషధంలాగా రోజూ రెండు పూటలా భోజనానికి ముందు 10 - 15 గ్రా లేహ్యం తింటూ వుంటే గర్భదోషాలు, యోనిదోషాలు తొలగిపోయి స్త్రీలకు సంతాన యోగం కలుగుతుంది.

గర్భస్రావం జరిగే స్త్రీలకు : ఒకటి లేక రెండొవ మాసాలలో గర్భస్రావము జరుగుతూ గర్భం నిలువని స్త్రీలు కానీ, లేక పుట్టిన బిడ్డలు వరుసగా చనిపోతూ వుండే స్త్రీలు గానీ, ఈ లేహ్యాన్ని పైన తెలిపినట్లుగా సేవిస్తూ వుంటే గర్భస్రావం జరుగకుండ, శిశువులు మరణించకుండా, సత్ సంతానాన్ని పొందవచ్చు.

స్త్రీ పురుషులు ఈ లేహ్యాన్ని ఎల్లప్పుడూ తింటూ వుంటే?

ప్రతి సంవత్సరం వేసవిలో మామిడికాయలు వచ్చినప్పుడు, సంవత్సరానికి సరిపడేలా ఈ లేహ్యాన్ని తయారుచేసుకొని నిలువ వుంచుకొని తింటూ వుంటే, స్త్రీ పురుషులు వయసు మీరుతున్నా వృద్ధులైనా వారి శరీర ఆకృతి మాత్రం నడివయసు వారివలెనే నవయౌవన సదృశంగా నవనవలాడుతూ వుంటుంది. రతిక్రీడలో వారు గుర్రాల వలె క్రీడించగలుగుతారు. ఏనుగు వంటి బలముకలిగి వుంటారు. జ్ఞాపకశక్తి ఎప్పటికీ తగ్గకుండ వుంటుంది.

వయసు మీరిన స్త్రీలకు కూడా సంతానం : సంతానవతులు కాని వయసు మీరిన వృద్ధ స్త్రీలకు కూడా, ఈ లేహ్యసేవనం వలన, ఆగిపోయిన బహిష్టు మళ్ళీ ప్రారంభమై సంతాన యోగం కలుగుతుంది.

ఈ లేహ్యం కనుగొన్నది ఎవరు? : ఈ లేహ్యాన్ని లోక ప్రయోజనం కోసం బ్రహ్మదేవుడు తయారుచేసి దాని ప్రయోగఫలితాలను భార్గవ మహర్షికి నేర్పి, ఆయన ద్వారా లోకానికి అందించాడు.

సంతానం లేని స్త్రీ పురుషులకు



అకాలంలో నాటిన విత్తనాలు, క్రిములు కీటకాలు తిని చచ్చుబడ్డ విత్తనాలు ఎంత బలమైన భూమిలో వేసినా మొలకెత్తవు. అదేవిధంగా మగవాడి వీర్యం స్త్రీల ఋతుకాలంలో కాక మిగిలిన వ్యర్థ కాలాలలో యోనిలో పడినా అది బీజరూపాన్ని ధరించలేదు. అంతేగాకుండ మగవాడి వీర్యం సుఖరోగాలతోటి దూషితమైనా ఆ వీర్యం గర్భాదానాన్ని కలిగించలేదు.

విత్తనం ఎంత నిర్దుష్టంగా బలంగా వున్నా, భూమి నిర్జీవమైనదైతే ఆ భూమిలో పడిన విత్తనం ఎలా మొలకత్తదో, అదే విధంగా పురుషుడి వీర్యకణాలలో ఎంత జీవశక్తి వున్నా, స్త్రీ యొక్క శోణితం నిర్జీవమైనదైతే, ఆమె గర్భంలో ఆ బీజం ప్రాణం పోసుకోదు.

కాబట్టి స్త్రీ పురుషులు ఇరువురు తమలో ఏ దోషము లేకుండ తమ శుక్రశోణితాలను నిర్దుష్టంగా, బలియంగా మార్చుకున్నపుడే వారు మంచి సంతానాన్ని పొందగలిగిన వారవుతారు.

గర్భధారణకు పెన్నేరుతో - పేరెన్నికగన్న యోగం

పెన్నేరు దుంపలు అంటే అశ్వగంధా దుంపలు అని అర్థం. ఇవి ఆయుర్వేద మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో లభ్యమవుతయ్. వాటిని తెచ్చుకొని ముందు పేజీలలో చెప్పినట్లుగా ఆవుపాలతో శుద్ధి చేసుకొని, ఎండబెట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి. స్త్రీలు ఋతుస్నానము చేసిన రోజునుండి వరుసగా పదకొండు రోజుల వరకు, ప్రతిరోజూ యాభై గ్రాముల దుంపలను 200 గ్రా నీటిలో వేసి, 50 గ్రా కషాయం మిగిలేలా మరగబెట్టి వడపోసి, ఆ కషాయంలో సమభాగంగా ఆవుపాలు ఒక చెంచా ఆవునెయ్యి వేసి బాగా కలిపి ప్రాతఃకాలంలో తాగుతూ వుండాలి. ఇలా స్త్రీ పురుషులు ఇరువురు ఈ యోగాన్ని అనుసరిస్తూ వుంటే ఎవరిలో లోపం వున్నా సరిదిద్దబడుతుంది. ఈ పదకొండు రోజుల కాలంలో సంభోగంలో పాల్గొనాలి. ఇలా కనీసం 6 ఋతుకాలాల పాటైనా ప్రయత్నించాలి. ఒక్కసారి చేసి గర్భం రాలేదనుకుంటే ప్రయోజనం వుండదు.

త్రికటుకాలతో - తిరుగులేని యోగం

శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, నాగకేసరాలు సమభాగాలుగా తీసుకొని కొంచెం ఆవునెయ్యితో వాటిని దోరగా వేయించి(మాడిపోకుండ) దంచి చూర్ణం చేసి వస్త్ర ఘాళితం పట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఇది స్త్రీలు మాత్రమే బహిష్టుస్నానం చేసిన రోజునుండి వరుసగా పదకొండు రోజుల వరకు, ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో ఒక టీ స్పూన్ చూర్ణం మోతాదుగా ఆవునెయ్యి కలుపుకొని తింటూ, భర్తతో సంభోగించితే తప్పనిసరిగా గర్భం ధరించే అవకాశం కలుగుతుంది. వరుసగా అయిదారు నెలలపాటు నమ్మకంతో ప్రయత్నించాలి.

బలాది గణంతో - గర్భధారణం

బలావేళ్ళ చూర్ణం, అతిబల వేళ్ళ చూర్ణం, అతి మధుర చూర్ణం, మర్రి చిగురాకుల చూర్ణం, నాగకేసరాల చూర్ణం, పంచదార వీటన్నింటిని సమభాగాలుగా కలిపి నిలువ వుంచుకొని, రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో పూటకు 5 గ్రా మోతాదుగా ఆవునెయ్యి కలిపి స్త్రీలు తింటూ వుంటే, తప్పనిసరిగా అయిదు లేక ఆరు నెలలలో గర్భధారణ జరుగుతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రకారులు ధృవీకరిస్తున్నారు.

ఎప్పుడూ ఆడపిల్లలు పుట్టేవారికి మగపిల్లలు ఎలా పుడతారు? అసలు ఇది సాధ్యమేనా?



ఈ ప్రశ్నకు ఆయుర్వేద మహర్షులు ఏ సమాధానం చెబుతున్నరంటే పాలలో మజ్జిగ కలుపటం వలన పాలు తన రూపాన్ని మార్చుకొని పెరుగు అనే కొత్త రూపంగా ఎలా రూపుదిద్దుకొంటుందో, అలాగే గర్భం ధరించిన రెండో మాసంలో కొన్ని అపురూప మూలికలను ఉపయోగించటం ద్వారా, పుట్టబోయే స్త్రీ శిశువును, మగశిశువుగా మార్చవచ్చని శాస్త్రకారులు నొక్కివక్కాణిస్తున్నారు.

పురుష సంతతి కోసం రావి చిగుళ్ళతో - రమణీయమైన యోగం

ఆవుల్ని, గేదెల్ని కట్టి వుంచే చోటులో పెరిగి వున్న రావిచెట్టును చూసి వుంచుకోవాలి. గర్భం ధరించిన రెండవ మాసంలో పుష్యమీ నక్షత్రం ఏ రోజున వస్తుందో చూసుకొని, ఆ రోజున ఒక కప్పు పెరుగులో మూడు

గ్రాముల ధనియాల పొడి, 3 గ్రా మినుముల పొడి కలిపి సిద్ధంగా వుంచుకొని, తరువాత చెట్టువద్దకు వెళ్లి మూడుసార్లు ప్రదక్షిణ చేసి మనసులోని కోరికను చెప్పి, నైవేద్యం పెట్టి సాంబ్రాణి వెలిగించి, చెట్టుకు పసుపు పూసి, బొట్టుపెట్టి ఈ పూజా కార్యక్రమం పూర్తయిన తరువాత, ఆ చెట్టు తూర్పు వైపు కొమ్మకు గానీ, లేక ఉత్తరం వైపు కొమ్మకు గానీ, వున్న నాలుగైదు లేత చిగుళ్లను నోటితోనే అందుకొని నమిలి దానితోపాటు సిద్ధంగా వుంచుకున్న ఒక కప్పు పెరుగును తాగాలి. దీనివలన గర్భంలోని స్త్రీ పిండము, పురుష పిండముగా పరివర్తన చెందుతుందని అగ్నివేశ తంత్రంలో చెప్పబడివుంది. ఇదంతా పూర్తి విశ్వాసంతో, సహృదయంతో రావిచెట్టులో విష్ణుమూర్తిని వూహించుకొంటూ చేయవలసిన ప్రక్రియ.

బంగారు బొమ్మతో - బంగారు కొడుకును కనే యోగం

బంగారంతో గానీ, వెండితో గానీ, ఇనుముతో గానీ పురుషుడి రూపంలో వుండే చాలా చిన్నసైజు బొమ్మను తయారుచేసి వుంచుకోవాలి. స్త్రీ గర్భం ధరించిన రెండవ మాసంలో పుష్యమి నక్షత్రం వచ్చిన రోజున, ఒక కప్పు ఆవుపాలు సిద్ధంగా వుంచుకొని, ఆ బొమ్మను నిప్పులలో పెట్టి ఎర్రగా కాల్చి దానిని పట్టకారుతో పట్టుకొని నిప్పులలో నుంచి తీసి కప్పులోని పాలలో ముంచి బొమ్మ ఆరిన తరువాత తీసివేసి ఆ పాలను ఒక్క చుక్క కూడా మిగిలించకుండ ఆ స్త్రీ తాగాలి. దీనివలన ఆడ సంతానము మగసంతానముగా మార్పుచెందుతుందని చరక సంహితలో అగ్నివేశ మహర్షి ప్రతిపాదించారు.



ఉత్తమ పుత్రుని కోసం

ఉత్తరేణితో ఉత్తమ యోగం

ఉత్తరేణి, జీవకము, ఋషభకము, సహచర, ఈ నాలుగు మూలికలను సమభాగాలుగా సేకరించి నీడలో ఆరబెట్టి చూర్ణం చేసుకొని, స్త్రీ గర్భం ధరించిన రెండవ నెలలో పుష్యమీ నక్షత్రం వచ్చిన రోజున ఒక కప్పు ఆవుపాలలో 5 గ్రా. చూర్ణం కలుపుకొని తాగాలి. ఇలా తాగటం వలన, ఆ నక్షత్రం నాటి ఆ మూలికల దివ్య ప్రభావము వలన స్త్రీ పిండము, పురుష పిండముగా రూపాంతరము చెందుతుందని చెప్పబడినది.

ఆడపిల్ల కావాలా ? మగ పిల్లవాడు కావాలా ?



వాకుడు చెట్లలో తెల్లవాకుడు, పచ్చవాకుడు అనే రెండు రకాలుంటయ్. వాటిలో తెల్లకాయలు కాచే తెల్లవాకుడు చెట్టు వేరు తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి నీడలో ఎండబెట్టి చూర్ణం కొట్టి వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. స్త్రీ గర్భం ధరించిన రెండవ నెలలో మొదటి రోజునుండి, రెండో నెల పూర్తి అయ్యే వరకు ప్రతిరోజూ, ఆ చూర్ణాన్ని కొద్దిగా పాలలో వేసి పలుచటి గుడ్డలో వడపోసి, ఆడపిల్ల మాత్రమే పుట్టాలి అనుకునేవారు ఎడమ ముక్కులోను, మగపిల్లవాడు మాత్రమే పుట్టాలి అనుకునేవారు కుడి ముక్కులోను, ఎవరికి వారే రెండు చుక్కలు వేసుకొని లోనికి పీల్చాలి. ఇలా 30 దినములు చేయటం వల్ల ఎవరిని కావాలంటే వారిని పొందవచ్చని రోజూ ఉదయం పూట ఏమీ తినకముందే ఈ ప్రక్రియ అనుసరించాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు హితవు పలికారు.

ఆయుర్వేదంలో గర్భనిరోధము

ప్రస్తుతము ఈ ఔషధ యోగాలు ప్రయోగ పరిధిలో వున్నయఘ. పాఠకులకు విజ్ఞాన నిమిత్తము ఈ దిగువన కొన్ని మార్గాలు వ్రాస్తున్నాము. చదివి తెలుసుకొనవలసిందిగా కోరుతూ, ఈ ప్రయోగ ఫలితాంశాలను త్వరలో మన ఆయుర్వేద మాస పత్రిక ద్వారా మీకు తెలియజేయగలము.

గర్భం రాకుండా రసాంజనంతో - రమ్యమైన యోగం

రసాంజనము, కరక్కాయ బెరడు, ఉసిరిక కాయ బెరడు ఈ మూడు పదార్థాలు సమభాగాలుగా తీసుకొని చూర్ణం చేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. బహిష్టు స్నానం చేసిన 4 వ రోజునుండి వరుసగా 13 రోజుల పాటు, స్త్రీలు ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ 5 గ్రా మోతాదుగా చల్లని నీళ్లతో సేవిస్తూ వుంటే గర్భం కలుగకుండ వుంటుంది.



నాగార్జునుడు చెప్పిన ఉమ్మెత్త వేరుతో - ఉత్తమ యోగం

అమావాస్య ముందు వచ్చే చతుర్దశి తిథినాడు లేక పుష్యమీ నక్షత్రం ఆదివారం నాడు ఉమ్మెత్త చెట్టు వద్దకు వెళ్ళి పూజచేసి ఆ చెట్టు వేరును తెచ్చుకొని కడిగి ఆరబెట్టి జాగ్రత్త చేసుకోవాలి. భార్యాభర్తలిద్దరు సంభోగం చేసేముందు ఆ వేరును మొలతాడుతో నడుముకు కట్టుకొని రతిక్రీడలో పాల్గొంటే, ఆ వేరు ప్రభావం వల్ల గర్భ హేతువయిన జీవసృక్ హరించిపోయి గర్భం రాకుండా వుంటుంది. ఇది ఏ రోజుకారోజు చేసుకొనవలసిన గర్భనిరోధక ప్రక్రియ. జీవితాంతం కూడా ఆచరించవచ్చు.

గర్భనిరోధానికి పిప్పళ్ళతో - ప్రియమైన యోగం

పిప్పళ్ళు, వాయువిడంగాలు, నిప్పలపై పొంగించిన వెలిగారం ఈ మూడు సమాన భాగాలుగా చూర్ణం చేసుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి. స్త్రీలు, బహిష్టు స్నానం చేసిన రోజునుండి వరుసగా 13 రోజుల పాటు ఈ చూర్ణాన్ని 3 గ్రా మోతాదుగా కొంచెం పాలలో కలిపి తాగుతూ వుంటే ఏ నెలకు ఆనెల గర్భం రాకుండ వుంటుంది.

గర్భనిరోధానికి చిర్రివేళ్ళతో - చెలువైన యోగం

స్త్రీలు బహిష్టు స్నానం చేసిన తరువాత 11, 12,13 రోజుల్లో ఆ మూడు రోజులపాటు, పదిగ్రాముల చిర్రివేళ్ళు దంచిన రసాన్ని, బియ్యం కడిగిన నీళ్ళతో కలిపి తాగుతూ వుంటే గర్భనిరోధం అవుతుంది. ఈ ప్రక్రియ కూడా ఏ నెలకానెల ఆచరించతగినది.

గర్భనిరోధానికి నువ్వుల నూనెతో - నవ్యయోగమైన యోగం

సైంధవ లవణం ముక్కను నువ్వుల నూనెలో ముంచి తీసి ఆ ముక్కను స్త్రీలు యోనిలో పెట్టుకొని 100 అంకెలు చదివే వరకు మాత్రమే వుంచి, అంటే 100 సెకెండ్ల కాలం వుంచి వెంటనే తీసివేసి, భర్తతో సంభోగం జరిపినా గర్భం ధరించరు. ఇది ఏ పూటకాపూట ఆచరించవలసినది.

గర్భనిరోధానికి వేప పుల్లలతో - విలువైన యోగం

స్త్రీలు బహిష్టు స్నానం చేసిన రోజునుండి వరుసగా పదమూడు రోజుల పాటు, భర్తతో సంభోగం జరిపిన తరువాత, ఒక కుంపటిలో నిప్పలు రగిలించి, ఆ నిప్పలమీద వేప పుల్లలువేసి, కుంపటినుండి వచ్చేపొగను యోని రంధ్రానికి తగిలేలా పొగవేసుకొంటూ వుంటే గర్భనిరోధమవుతుంది.

కొస మెరుపులు - కామ వర్ధక పరుపులు

పురుషుల శరీర సుగంధానికి నాగకేసరాలతో - నాగరికమైన యోగం

నాగకేసరాలు, మురి అనే సుగంధ ద్రవ్యం చెంగల్వకోష్టు వీటిని సమభాగాలుగా నూరి నిలువచేసుకొని, రోజు పూటకు 2 గ్రా. మోతాదుగా 5 గ్రా ఆవునెయ్యి, 10 గ్రా. తేనె కలిపి తింటూ వుంటే ఆ పురుషుల శరీరం క్రమంగా సుమగంధాలతో ఘుమఘుమలాడుతూ స్త్రీకి అత్యంత ప్రీతి పాత్రుడవుతాడు.

స్త్రీల శరీర సుగంధానికి

తామర పూలు, నాగకేసరాలు, ఆవుపాల ఆవిరిపై ఉడకబెట్టి శుద్ధిచేసిన చెంగల్వకోష్టు వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తటి చూర్ణం తయారు చేసుకొని నిలువ చేసుకోవాలి. రోజు రెండు పూటలా 3 గ్రా మోతాదుగా 5 గ్రా తేనె, 10 గ్రా ఆవునెయ్యి కలిపి తింటూ వుంటే ఆరునెలల్లో శరీరమంతా సుగంధ పరిమళభరితం అవుతుంది. ఇది సేవించిన స్త్రీల చెమట కూడా సువాసనతో గుబాళిస్తుంది.

వృద్ధాప్యాన్ని స్త్రీ పురుషులు జయించాలంటే

ఉసిరిక కాయల పొడి, మోదుగ గింజల పొడి, ఆవునెయ్యి, పంచదార, నువ్వుల పొడి వీటన్నింటిని ఒక్కొక్కటి 5 గ్రా చొప్పున తీసుకొని అందులో 20 గ్రా తేనె కలిపి రాత్రి నిద్ర పోయే సమయంలో ఒక మోతాదుగా తింటూ వుంటే స్త్రీ పురుషులు వృద్ధాప్యవాసనలు లేకుండ నిత్యయౌవనులుగా సుఖించవచ్చు.

125 ఏండ్ల పాటు పరమాయుష్షుతో - స్త్రీ పురుషులు జీవించాలంటే?

ఊడుగ విత్తనాలు, తెల్లవాలు కలిపి గానుగలో ఆడించి నూనె తీసి వడపోసి నిలువ చేసుకోవాలి. ఆ నూనెను రోజు ప్రాతఃకాలంలో నియమపూర్వకంగా రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో రెండు రెండు చుక్కలు వేసుకొని పీలుస్తూ వుంటే వెంట్రుకలు నెరవకుండ, శరీరం ముడతలు పడకుండ, వార్ధక్యం రాకుండ, 125 సం॥ పరమాయువుతో పరమానందంగా జీవించవచ్చు.

అనేకసార్లు రమించటానికి

యవలు, మినుములు నానబెట్టి పొట్టుతీసి ఎండబెట్టి పొడిచేసి ఆ పొడిని పాలలో కలిపి పంచదార వేసి పాయసంలాగా వండి రోజు తింటూ వుంటే 40 రోజుల తరువాత అమితమైన వీర్యశక్తి కలిగి, వరుసగా అనేకసార్లు రతిలో రసవంతంగా పాల్గొనగల శక్తి గలుగుతుంది.

సంభోగంలో స్త్రీలకు అపానవాయువు విడుదల అవుతుంటే

నిమ్మచెట్టు ఆకును నీడలో ఎండబెట్టి చూర్ణం కొట్టి నిలువ వుంచుకొని రోజూ, ప్రాతఃకాల సమయంలో ఆ చూర్ణం 5 గ్రా మోతాదుగా ఒక చెంచా తేనెతో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే, స్త్రీల అపానవాయువు సమస్య మటుమాయమైపోతుంది.

ఏనుగు బలం - ఎలా వస్తుందంటే ?

యవలు, నువ్వులు, అశ్వగంధ, నాగబాల, మినుములు సమభాగాలుగా చూర్ణం చేసుకొని నిలువ చేసుకొని, ఆ చూర్ణానికి రెండింతలు బెల్లం కలిపి 30 గ్రా మోతాదుగా తింటూ వుంటే 100 రోజుల్లో అడవి ఏనుగును కూడా ఆపగలిగినంత శక్తివంతుడవుతాడు.

స్త్రీల శరీరం కాంతివంతం కావాలంటే

వేపాకు, కరక్కాయ బెరడు, దానిమ్మ పండు పై బెరడు, మామిడి చెట్టు బెరడు వీటిని సమాన భాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగా చూర్ణం కొట్టి వస్త్ర ఘాళితం చేసుకొని, ఆ చూర్ణాన్ని సున్నిపిండిలో కలుపుకొని ఒంటికి నలుగుబెట్టి స్నానం చేస్తూవుంటే, ఆ స్త్రీల శరీరం నున్నగా కాంతివంతంగా, సౌందర్యవంతంగా మారుతుంది.

స్త్రీల శరీర సౌందర్యానికి

తెల్లనువ్వులు, ఆవాలు, పసుపు, మానిపసుపు, చెంగల్వకోష్ఠు, కస్తూరి పసుపు, గంధకచూరాల చూర్ణము వీటిని సమానభాగాలుగా నూరి నిలువ చేసుకొని రోజూ 30 గ్రా చూర్ణాన్ని నీళ్ళతో కలిపి, ఆ పేస్ట్‌ను వళ్ళంతా లేపనం చేసుకొని అది ఎండిపోయిన తరువాత స్నానం చేస్తూవుంటే అతిలోక సౌందర్యంతో స్త్రీలు అందాలరాశులుగా ఆకృతి పొందుతారు.

నల్లని వెంట్రుకల కోసం

నల్లనువ్వులు గురిగింజలు సమభాగంగా కలిప దంచి నీళ్ళతో కల్కంలాగా నూరి ఆ కల్కానికి సమభాగంగా నల్లనువ్వుల నూనె కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి నీళ్ళు ఇగిరిపోయి నూనె మాత్రమే మిగిలే వరకు మరగబెట్టి వడపోసి, నిలువచేసుకొని, రోజూ రెండు పూటలా, రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో రెండు రెండు చుక్కలు వేసుకొంటూ వుంటే క్రమంగా తెల్లవెంట్రుకలు నల్ల వెంట్రుకలుగా మారి ఒత్తుగా నొక్కులు నొక్కులుగా పెరుగుతయ్.





సిద్ధ నాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం ఆధ్వర్యంలో "ఆయుర్వేద ఆశ్రమం" స్థాపించ బోతున్నాం

గౌరవనీయులైన పాఠక మహాశయు లారా! గత నాలుగు సంవత్సరాలుగా "అందరికి ఆయుర్వేదం" అనే పత్రిక ద్వారా, ఆయుర్వేద శిక్షణా శిబిరాల ద్వారా ఆయుర్వేద విజ్ఞాన ప్రచారానికి ఎంత నిస్వార్థమైన కృషి చేస్తున్నామో మీ కందరకూ తెలుసు. ఒకనాడు మన భారత దేశంలో ఆయుర్వేద శాస్త్ర వేత్తలైన మహర్షుల పేరుతో అనేక ఆయుర్వేద పీఠాలు వెలసి ఎన్నో తరాల పాటు ఆయుర్వేద విజ్ఞాన వ్యాప్తికోసం పరిశ్రమించినయ్. ఆ స్ఫూర్తితోనే ఆ మహర్షుల పరోక్ష ప్రేరణతోనే ప్రఖ్యాత వైద్య శాస్త్రవేత్త అయిన సిద్ధ నాగార్జునా చార్యుల వారి పేరుతో "సిద్ధ నాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం" అనే ట్రస్టును స్థాపించి వివిధ కార్యక్రమాలు కొనసా గిస్తున్నాము. ప్రస్తుతం ఆ పీఠం ఆధ్వర్యంలో వంద ఎకరాల సువిశాల ప్రదేశంలో ఆయుర్వేద ఆశ్రమం నిర్మి ంచాలని కంకణం కట్టుకున్నాము. రాష్ట్ర, దేశ, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆయుర్వేద విజ్ఞాన చంద్రికలను విస్తరింప జేసి మళ్ళీ ఆయుర్వేద స్వర్ణయుగాన్ని ఆవిష్క రింపజేయాలనేదే మా ఆశయం.

ఆశ్రమంలో స్థాపించబోతున్న సంస్థలు

1. భగవాన్ ధన్వంతరీ దేవాలయం : ఆయుర్వే దానికి ఆదిదేవుడైన ధన్వంతరి భగవా నుని ఆలయం పది ఎకరాల సుక్షేత్రంలో నిర్మించ బోతున్నాము. ఆలయ ప్రవేశ ద్వారం నుండి మొత్తం పరిసరాలలో అపురూపమైన బ్రహ్మవృక్షాలను, విష్ణువృక్షాలను,శివవృక్షాలను, సరస్వతి మొక్కలను, లక్ష్మీ వృక్షాలను, గౌరీ వృక్షాలను పెంచి, ఒక్కసారి ఆలయ ంలోకి ప్రవేశించి తిరిగి వచ్చేటప్పటికి భక్తుల శరీరము, మనస్సు శుద్ధి చెందేలా ఈ నిర్మాణం కొనసాగుతుంది.

2. మహర్షి భారద్వాజా ఓషధీ బృందావనం (Herbal Garden) : పదిహేను ఎకరాలలో బృందావనం నిర్మించాలని సంకల్పించాము. దేశంలోని అనేక పవిత్ర ప్రాంతాల నుండి అన్ని రకాల ఓషధులను తెచ్చి ఈ వనంలో పెంచ బోతున్నాము. మహా మహిమాన్వితమైన ఓషధులతో సుమగంధాలు వెదజల్లే ఈ బృందావనంలో ఒక్కరోజు గడిపితే శరీరానికి స్వస్థత చేకూరుతుంది. మనసు ప్రశాంతమవుతుంది.

3. మహర్షి సుశ్రుతా ఆయుర్వేద పరిశోధనా కేంద్రము : దేశ వ్యాప్తిగా వున్న ఆయుర్వేద మహాపండితులను రప్పించి వారి ద్వారా ఆయుర్వేద గ్రంథాలలోని అద్భుత రహస్యాలను వెలికితీసి శాస్త్రీయమైన పరిశోధనలతో ప్రపంచానికి ఋజువు జేయాలని ఈ కేంద్రం స్థాపిస్తున్నాము.

4. మహర్షి శారఙ్గధరా ఆయుర్వేద సరస్వతీ మహల్ : భారతీయ భాషలలోని ఆయర్వేద గ్రంథాలన్నింటిని సేకరించి భద్రపరచటం, పరిశోధకులకు, రాబోయే తరాలకు ఆయుర్వేద సాహిత్య సౌరభాలను అందించటం ఈ సంస్థ ప్రధాన లక్ష్యం.

5. మహర్షి చరకా మ్యూజియం : భారతీయ సంస్కృతీ నిర్మాతలైన మహర్షుల శిల్పాలను నిర్మించి వారుచేసిన పరిశోధనలను లోకానికి తెలియ చెప్పటమే ఈ మ్యూజియం ముఖ్య ఉద్దేశం.

6. మహర్షి వాగ్భటా ఆయుర్వేద వైద్యాలయం : ఇది ఇరవై ఎకరాల సువిశాల క్షేత్రంలో నిర్మించ బడుతుంది. సంపూర్ణ ఆయుర్వేద వైద్య విధానాలతో దీర్ఘకాలిక వ్యాధులన్నింటిని పరిష్కరించగల పద్ధతులతో నెలకొల్పబడుతుంది.

7. మహర్షి భావమిశ్రా ఆయుర్వేద కళాశాల : ఆయుర్వేద అభిమాన కుటుంబా లకు చెందిన విద్యార్థులను చేర్చుకొని సంపూర్ణ పరిజ్ఞానం గల ఆయుర్వేద వైద్యులుగా తయారుచేసి యావద్భారత దేశములో ఆయుర్వేద ప్రచారానికి నియమించటం జరుగుతుంది.

8. మహర్షి మాధవకరా ఆయుర్వేద గురుకులమ్ : అనాథ బాలలను దత్తు చేసుకొని వారిని ఆర్షవిద్యా దురంధరులుగా, భారతీయ సంస్కృతిని సముద్ధరింపగల ధర్మప్రచారకులుగా ఆయుర్వేద మహోపాధ్యాయులుగా, పీఠాధిపతులుగా తయారు చేసి, నేలనాలుగు చెరగులా దేశీయ సంస్కృతీ శంఖారావాన్ని పూరింప చేయబోతున్నాము.

9. మహర్షి నిత్యనాథా ఆయుర్వేద ఫార్మసీ : అతిచౌక అయిన అతిశక్తివంతమైన ఆయుర్వేద ఔషధాలను తయారుచేసి గ్రామ గ్రామానికి అందించి ఆరోగ్య రక్షణతోపాటు ఆయుర్వేద మహాత్యాన్ని చాటిచెప్పటానికే ఈ సంస్థ స్థాపించబడబోతుంది.

10. మహర్షి కశ్యపా ఆయుర్వేద పబ్లికేషన్స్ : సనాతన ఆయుర్వేద గ్రంథాలలోని అద్భుత వైద్య విధానాలను ఆహార వైద్య విధానాలను అపురూపమైన అముద్రిత ఆయుర్వేద గ్రంథాలను సులభశైలిలో తర్జుమాచేసి ప్రచురించి ప్రజలకు అందించటమే ఈ సంస్థ లక్ష్యం

11. మహర్షి వేదవ్యాసా ఆధ్యాత్మిక పరిశోధనా కేంద్రం : భారతీయ ఆధ్యాత్మిక మహాసాగరంలోని ఆణిముత్యాలను వెలికి తీసి ఆ పరిశోధనా ఫలితాలను ప్రపంచానికి పంచి పెట్టటమే ఈ సంస్థ ప్రధాన లక్ష్యం.

12. మహర్షి పతంజలీ వాన ప్రస్థాశ్రమం (Oldage Home) : ఆయుర్వేద అభిమానులైన వృద్ధులకు ఆశ్రయం కల్పించి వారి ఆరోగ్య రక్షణకు అవసరమైన అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకొంటూ, "వృద్ధులను పెద్దలను గౌరవించటమే మన సంప్రదాయం" అనే ధర్మసూక్తికి నిదర్శనంగా ఈ సంస్థ రూపుదిద్దుకో బోతుంది.

ఆశ్రమం గురించి : ఇది ప్రాచీన భారతీయ విజ్ఞాన వైభవానికి ప్రతిరూపం ప్రత్యామ్నాయ వైద్య విజ్ఞానంకోసం ఎదురుచూస్తున్న నేటి నాగరిక ప్రపంచానికి ఒక ఆశాదీపం. ఈ సంస్థ ఏ ఒక్కరిసొత్తుకాదు. ఎవరి స్వంత ఆస్తిగా వుండేదికాదు. ఇది జాతి సంపద. ఈ జ్ఞాన భూమిలో ఫలించే విజ్ఞాన ఫలాలపై యావత్ మానవ జాతికి భాగస్వామ్యం వుంటుంది. "సర్వేజనా సుఖినో భవంతు" అన్న వేద ప్రవచనానికి అనుగుణంగా అడుగువేయటం ఎన్ని అవాంతరాలనైనా అధిగమించి ఈ పీఠాన్ని తరతరాలకు నిలిచే తెలుగు వెలుగులా నిర్మింపజేయటమే ప్రస్తుతం మనందరి కర్తవ్యం.

దాతలకు విజ్ఞప్తి : మహాశయులారా! ఈ మహా యజ్ఞం విజయవంతంగా పూర్తి కావాలంటే మీరందరూ ఎవరి శక్తి కొలది వారు తమ సహకారాన్ని అందించాలి. దాతల పేర్లు చిర స్థాయిగా ఆశ్రమ చరిత్రలో నిలిచి పోతాయి. ఈ సంస్థ అవతరణ భగవంతుని ప్రేమకు ప్రతిరూపంగా ఆయన ప్రేరణతో జరుగుతున్నదే గానీ, ఎవరి వ్యక్తిగత ప్రతిష్టకోసమో, ఎవరి స్వలాభం కోసమో జరుగుతున్నది కాదు. ఇది లాభ నష్టాల ప్రమేయం వున్న వ్యాపారం కానే కాదు. కాబట్టి ఈ సంస్థకు అందించే విరాళాల వల్ల ధన్వంతరి భగవానుని ఆశీస్సులతో దాతలందరూ ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలతో వర్ధిల్లగలరు.

విరాళాల వివరాలు : ఆశ్రమ స్థలం కొనుగోలుకు ఒక ఎకరానికి రూ. 27,000/- లు. ఖర్చు అవుతుంది. దాతలు, వారి వారి శక్తిని బట్టి ఒక ఎకరం గానీ, లేక అర ఎకరం గానీ వారి పేరుతో లేక వారి తల్లిదండ్రుల జ్ఞాపకార్థంగా కూడా దానం చేయవచ్చు. ఇదిగాక మిగిలిన వివిధ సంస్థల నిర్మాణానికి, రూ. 1000/- లు నుండి ఆపైన ఎంతైనా దానంగా పంపవచ్చు. దాతలు తమ విరాళాలను "సిద్ధ నాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం" పేరుతో డి.డి. తీసి, ఆయుర్వేద మహర్షి, రోడ్ నెం. 5, ప్లాట్ నెం. 17, జవహర్ నగర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్, హైదరాబాద్-33. అనే చిరునామాకు పంపగలరు.

దాతలకు సౌకర్యాలు : ఒక లక్ష రూపాయలు దానం చేసిన వారు ఆశ్రమంలో **దైవ పోషకులు** గాను, రూ. 50,000 లు, దానం చేసిన వారు **ధర్మ పోషకులు** గాను, రూ. 25,000/- లు దానం చేసిన వారు **మహర్షి పోషకులు** గాను, రూ. 15000/- లు దానం చేసిన వారు **ఋషి పోషకులు** గాను రూ. 10,000/- లు దానం చేసిన వారు **వేద పోషకులు** గాను, రూ. 5,000/- లు దానం చేసిన వారు **స్వదేశీ పోషకులు** గానూ, రూ. 1000/- దానం చేసిన వారు **స్వజాతి పోషకులు** గాను పిలువబడతారు. పోషకులందరికి మన హాస్పిటల్లో ఫ్రీ కన్సల్టేన్సీ వుంటుంది. హాస్పిటల్ ఖర్చులలోను, ఔషధాల ఖర్చులలోను, దైవ పోషకులకు 50 శాతం, ధర్మ పోషకులకు 35 శాతం, మహర్షి పోషకులకు 25 శాతం, ఋషి పోషకులకు 20 శాతం, వేద పోషకులకు 15 శాతం, స్వదేశీ పోషకులకు 10 శాతం, స్వజాతి పోషకులకు 5 శాతం, మినహాయింపు ఇవ్వబడుతుంది. ఇంతేగాకుండ సభ్యులందరికి నెలకు ఒకసారి ఉచితంగా ఔషధ ఉద్యాన వనంలో విహరించి తమ శరీరాన్ని శుద్ధిచేసుకునే వీలు కల్పించబడుతుంది. ప్రతి సంవత్సరము ధన్వంతరి భగవానుని జయంతి సందర్భంగా పోషకుల నామాలతో ప్రత్యేక పూజ నిర్వహించటం ప్రసాదాలు పంపటం జరుగుతుంది. ఓల్డ్ ఏజ్ హోమ్‌లో చేరదలచుకున్న పోషక సభ్యులకు పైన తెలిపిన నిష్పత్తిలో రాయితీ ఇవ్వబడుతుంది. అంతే కాకుండ ఆయుర్వేద, యోగ, ప్రకృతి వైద్య కళాశాలలో పోషక సభ్యుల సంతానానికి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వబడుతుంది. మరేమైనా వివరాలు కావాలంటే జాబు వ్రాసి తెలుసుకోవచ్చు.

"భారతీయుల ఆత్మకాభరణమైన ఈ స్వదేశి వైద్య ప్రచార యజ్ఞమందు ధర్మకర్తలై, దాతలై ధన్యులగుచు ఇహ పరమ్ముల కీర్తిని ఏలుడయ్య".

ఆయుర్వేద మహర్షి
పండిత ఏల్చూరి

ఆందరికీ ఆయుర్వేదం వారి "స్వదేశీ దాంపత్య వేదం"

కొని చదివి దాచిపెట్టుకొనదగిన తెలుగువారి ఏకైక ఆయుర్వేదమాసపత్రిక

R.N.I.No 66521/97



ఫోన్ : 3547132, 6577107

సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్

రోడ్ : 5, ప్లాట్ : 17, జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 034.

నెం :

తేది :

స్థలము :

సభ్యత్వ పత్రము

★ సభ్యుల పూర్తి పేరు :

★ సభ్యుల చిరునామా :

★ సభ్యుల వయస్సు :

★ సభ్యుల వృత్తి - అభిరుచి :

★ సభ్యుల ఆరోగ్య సమస్యలు :

★ మీ నివాస ప్రాంతంలో / మీ ఆఫీసులో/ మీ స్నేహితులతో, మాచే ఉచిత ఆయుర్వేద సమావేశం ఏర్పాటు చేయ గలరా ? :

★ మీ సెలవు దినాల్లో ఆయుర్వేద క్యాంపుల్లో పాల్గొని, సమాజశ్రేయస్సుకు పాటుపడగలరా :

★ మీతో పాటు పత్రిక సభ్యులుగా కొందరినైనా చేర్పించగలరా ? :

★ ఆదివారాల్లో, ఉచిత ఆయుర్వేద శిక్షణా శిబిరాల్లో శిక్షణ పొందగలరా ? :

★ కుల,మత, ప్రాంత రహితమైన,సువిశాల ఆయుర్వేదకుటుంబస్థాపనకు మీ రివ్వగల ప్రోత్సాహం :

నేను శ్రీ/శ్రీమతి................................ ఇష్టపూర్వకంగా ఆయుర్వేదకుటుంబంలో సభ్యత్వం తీసుకుంటూ, సభ్యత్వరుసుము రూ.................... చెల్లించు చున్నాను.

ఈ పేజీ కత్తిరించి వివరాలు నింపి మీ చందాతో పాటు పంపండి

సభ్యుల సంతకం

సభ్యత్వ వివరాలు

మహారాజపోషకులు	: రూ. 10,000 లు, జీవితాంతం కుటుంబసభ్యులకు పత్రిక, ఫ్రీకన్సెల్టెన్సీ సాధారణ ఔషధాలు
రాజపోషకులు	: రూ. 5,000 లు, జీవితాంతం ఒక్క సభ్యునకు పత్రిక ,ఫ్రీ కన్సెల్టెన్సీ, సాధారణ ఔషధాలు.
జీవిత సభ్యులు	: రూ. 2,000 లు, జీవితాంతం ఒక్క సభ్యునకు పత్రిక, ఫ్రీ కన్సెల్టెన్సీ.
సంవత్సర సభ్యులు	: రూ. 150 లు, సంవత్సర ం పత్రిక, ఫ్రీ కన్సెల్టెన్సీ.

ఎడిటర్

★ సభ్యత్వరుసుము అందగానే పత్రికతో పాటు రసీదు పంపగలము.

INDIAN BEAUTY GUIDE





స్త్రీ పురుషుల సౌందర్య సాధన మార్గాలు తెలిపే
స్వదేశీ సౌందర్యవేదం అనే ఇండియన్ బ్యూటీగైడ్ విడుదలైంది
ఈ గ్రంథం మీ అందానికి, ఆనందానికి అనుబంధం - జీవన సౌందర్య సుమగంధం
ఎన్ని అద్భుత అందాల రహస్యాలు ఇందులో పొందుపరచారో క్రింద చదవండి.
వెంటనే మీకాపీని తెప్పించుకోండి - వెలలేని రమణీయ సోయగాలను రప్పించుకోండి.

ఈ గ్రంధంలోని అపురూప అందాల రహస్యాలు

★ అందాల సూక్తులు - ఏల్చూరి హితోక్తులు
★ సౌందర్యం అంటే? సౌందర్య చరిత్ర
★ సౌందర్యం ఎందుకు? అందానికి నిర్వచనం
★ సరస సౌందర్యభేదాలు - జీవనాదాలు
★ ఒకనాటి భారతీయ స్త్రీ పురుషుల అందాలు
★ ఈనాటి భారతీయ స్త్రీ పురుషుల అందాలు
★ దినచర్యలోపాలు - దివ్యసౌందర్యానికి శాపాలు
★ ఆనాటి ఈనాటి సౌందర్య బేదాలు
★ ఆనాటి ఈనాటి దినచర్యతేడాలు
★ దినచర్యతో దివ్యసౌందర్యం ఎలా పొందాలి ?
★ అందానికి ఆహార విహారవ్యవహార నియమాలు
★ అందానికి శత్రువులు - మిత్రులు
★ అందానికి నేత్రాలు - త్రిదోషసూత్రాలు
★ రుతువులు - అందాల క్రతువులు
★ కేశ సౌందర్యం - చుండ్రు నివారణ
★ వెంట్రుకలు నెరవకుండ వూడకుండా ఎలా?
★ పేను కొరకుడుకు పలు సులభయోగాలు
★ బట్టతలకు ఏ మందులు ఎలా వాడాలి?
★ వెంట్రుకల సుగంధానికి సులువైన ధూపం
★ నేత్ర సౌందర్యానికి - నేర్పైన యోగాలు
★ ముఖసౌందర్యానికి - నేర్పైన యోగాలు
★ ముఖ సుగంధ సౌందర్యానికి ఏమివాడాలి ?
★ కంటి అందానికి - కమనీయ కాటుకలు
★ దంత సౌందర్యానికి - తేలికైన యోగాలు
★ గాయకులకు గాత్ర సౌందర్యం
★ పురుషుల ఛాతీ సౌందర్యం
★ స్త్రీల వక్షస్థల సౌందర్య మార్గాలు
★ సొంపైన స్తనాలకు - ఇంపైన యోగాల







★ స్త్రీ - పురుషుల ఉదర సౌందర్యం
★ పొట్ట, కొవ్వు తగ్గటానికి పలుయోగాలు
★ స్త్రీల మర్మాంగ సౌందర్యరహస్యాలు
★ అనేక యోనిరోగాలకు - అతిసులువు మార్గాలు
★ యోని సుగంధానికి - సులభయోగాలు
★ అన్యోన్య దాంపత్యానికి - సంభోగ రహస్యాలు
★ పురుషుల మర్మాంగ సమస్యలు
★ నపుంసకత్వానికి నాణ్యమైన మార్గాలు.
★ స్త్రీ పురుషుల పాద సౌందర్యసాధన
★ అనేకరకాల సుగంధ స్నాన చూర్ణాలు
★ పలు విధాల సుగంధ తైలాలు.
★ వేసవిలో గంధలేపనం
★ అతివల అందానికి అధరం - అతి మధురం
★ అభ్యంగనం - నిత్యనూతన సౌందర్య నందనం
★ శరీరానికి నలుగు - సౌందర్యవెలుగు
★ కాంతికి మెరుపు - కస్తూరి పసుపు
★ ఏ పరుపు - ఏకాలంలో వాడాలి
★ ఉషఃపానం - ఆరోగ్యగానం
★ తులసితో పలురకాల టీలు - పానీయాలు
★ సౌందర్య దరహాస - చ్యవన్‌ప్రాశ
★ ఒక్కరోజు ఉపవాసం - వందేళ్ళ సౌందర్య సహవాసం
★ యువతులకు - సిగ్గే సింగారం
★ యువతరం సమస్యలు - పరిష్కారాలు
★ ఇంద్రియ పొదుపు - అందానికి మదుపు
★ ప్రాణాయామం - సౌందర్య ధామం

ఈ గ్రంథం ప్రతి ఇంటా వుండదగిన అందచందాల ఆరోగ్య మకరందం - ప్రతి కుటుంబానికి ఆత్మీయబంధం.

వెల : రిజిష్టర్ పోస్ట్ ఖర్చుతో రూ. 120/ - లు.





స్వదేశీ దాంపత్య వేదం

స్వదేశీ ఆచార వేదం

1999 -2000 తృతీయ సంవత్సర సంచిక

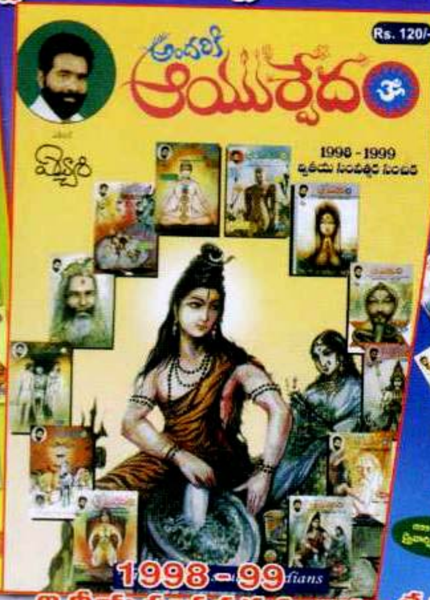
పాఠకుల అనుభవ ఆయుర్వేదం

Edited, Printed, Published and owned, by Elchuri Venkat Rao printed at Kalajyothi Process Ltd. 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad, Place of Publication Road,5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 33. **Editor : Elchuri Venkat Rao**

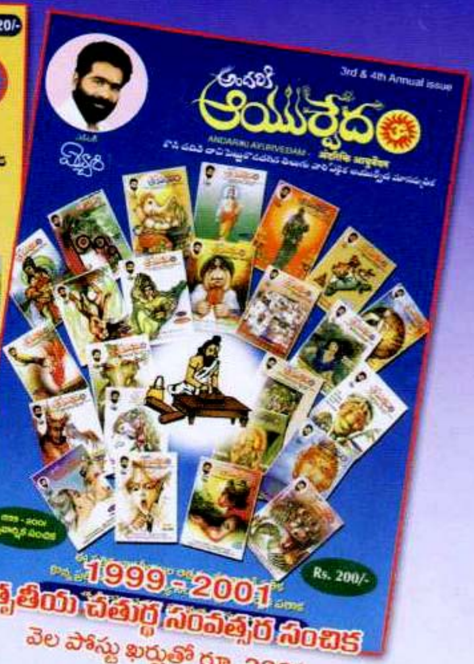
సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం ప్రచురణలు



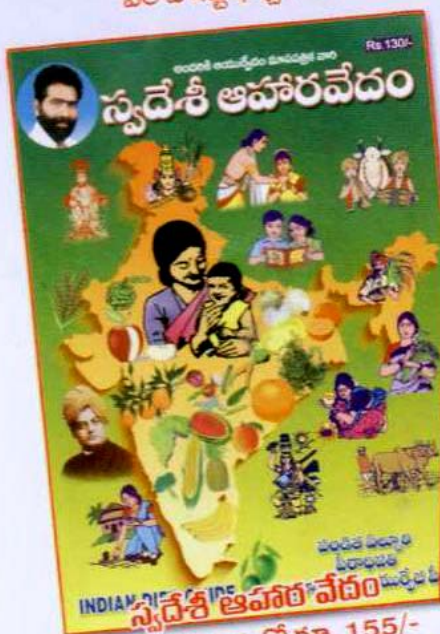
ప్రథమ సంవత్సర సంచిక
వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 145/-



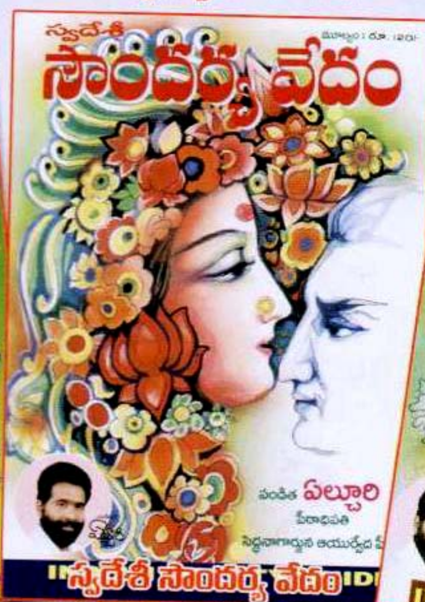
ద్వితీయ సంవత్సర సంచిక
వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 145/-



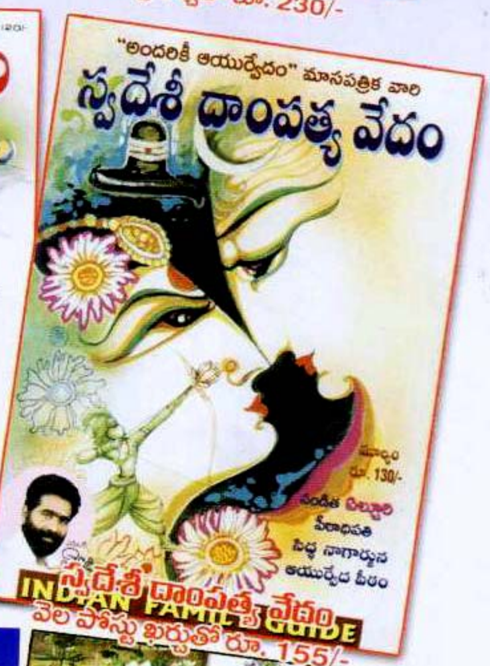
తృతీయ చతుర్థ సంవత్సర సంచిక
వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 230/-



స్వదేశీ ఆహార వేదం
వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 155/-



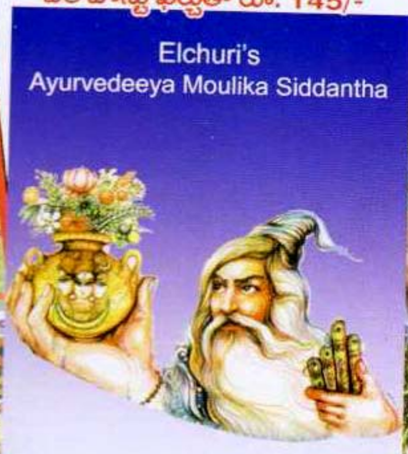
స్వదేశీ సౌందర్య వేదం
వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 145/-



స్వదేశీ దాంపత్య వేదం
వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 155/-



పంచమ షష్ఠమ సంవత్సర సంచిక
వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 180/-



వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 330/-
Dr. Elchuri Raja Ranjith Lenin B.A.M.S.



ఆయుర్వేద జీవన వేదం
వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 70/-
ఆయుర్వేద మహర్షి
పండిత ఏల్చూరి

స్వదేశీ దాంపత్య వేదం



గ్రంథకర్త



ఆయుర్వేద ఆహార విజ్ఞాన వెలుగులతో అనారోగ్యపు అంధకారాన్ని
అంతంచేసి ఆరోగ్య చంద్రికలను వెల్లివిరియచేయాలనే
దృఢ సంకల్పానికి సదా అంకితమౌతూ!



గ్రంథకర్త
హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతాభినందనలతో,
పండిత **ఏల్చూరి**